

نشریه خبری آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

المپین

سال پنجم - شماره ۱۰ - دی ماه ۱۳۹۷

گردهمایی روسا و دبیران کل اسبق
کمیته ملی المپیک با متولیان ورزش کشور

چرا ورزشکاران از مکمل ها استفاده می کنند؟

گزارش خواندنی از

«هیدرو جیم و هیدرو مد»

رئیس آکادمی ملی المپیک:

مریان بدنساز در ورزش ایران
تاثیر بسیار مثبتی داشته اند

نشریه

پادداشت ریپیس آکادمی ملی المپیک



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک به عنوان مرکز توسعه علمی ورزش قهرمانی نقش بسیار مهمی در تحقق اهداف کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش و جوانان برعهده دارد.

موفقیت ورزشکاران عزیز و کسب جایگاه های شایسته برای کشور نقطه برجسته ای است که دستیابی به آن مستلزم تلاش و کوشش افراد مختلف و تعامل بخش ها و واحد های متعدد می باشد. در همین مسیر نشریه المپین وظیفه انعکاس این فعالیت ها و انتقال تلاش ها و تجربیات به قهرمانان عزیز و اعضاء گرانقدر کادرهای فنی و مدیریت ورزشی قهرمانی را برعهده دارد.

انتشار این نشریه برای مدتی با وقفه روبرو شده بود که به یاری خداوند منان و تلاش همکاران دوباره به زیور طبع آراسته شده است. از تمامی عزیزانی که در بخش قهرمانی کشور مشغول تلاش هستند دعوت می شود تا در غنی سازی نشریه المپین مشارکت داشته باشند و دست یاری ما را که به سوی آنها دراز شده به گرمی و مهر بشارند.

رضا قراخانیلو



نشریه داخلی علمی - ورزشی

آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

ترتیب انتشار: ماهنامه
صاحب امتیاز: آکادمی ملی المپیک
مدیر مسئول: دکتر رضا قراخانیلو
سرمدیر: دکتر حمید آقا علی نژاد
مدیر اجرایی: آزاده نجفی
عکاس: علی بیگلرلو
طراح و گرافیسیت: مامد قاسمی عارف
همکاران ما در این شماره: دکتر هادی عطارد، دکتر مرتضی بهرامی نژاد، دکتر سیده افروز موسوی، سید شاهو مسینی، مجتبی رسولی، مهلا روح بفش، شهرزاد کردبچه، مریم فریدار و سارا معصومی، سایر

مربی‌ان بدنساز در ورزش ایران تاثیر بسیار مثبتی داشته‌اند



یادداشت سردبیر

علوم ورزشی نقش بنیادی در توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای دارد. به گونه‌ای که گسترش حوزه‌های دانش در این حیطه زمینه‌ساز تحولات شگرف در ورزش قهرمانی شده است. بدون شک بهره‌نگرفتن از دست‌آوردهای علمی باعث عقب ماندن از رقبای ورزشی در سطح آسیا و جهان خواهد شد. پاسخ به نیازهای علمی ورزشکاران، روزآمد کردن دانش مربیان، گسترش حوزه آموزش در ورزش و تلاش برای بردن علوم ورزشی به بدنه ورزش قهرمانی از وظایف آکادمی ملی المپیک می‌باشد. در همین راستا، انتشار نشریه المپین تلاشی است برای معرفی گوشه‌ای از فعالیت‌های آموزشی، ترویجی و توسعه‌ای آکادمی ملی المپیک به جامعه ورزش کشور. بدیهی است نظرات خوانندگان گرامی کمک موثری در جهت پربارتر شدن نشریه خواهد بود.

حمید آقاعلی نژاد

اکنون در ورزش کشور به نقطه‌ای رسیده‌ایم که از لحاظ تعداد مربی بدنساز مشکلی نداریم. دکتر رضا قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک ضمن بیان مطلب فوق درباره شرایط کمی و کیفی مربیان بدنسازی که طی چند سال گذشته در رشته‌های مختلف ورزشی و در حوزه سلامت و قهرمانی فعالیت دارند گفت: «اکنون در ورزش کشور به نقطه‌ای رسیده‌ایم که از لحاظ تعداد مربی بدنساز مشکلی نداریم. مربیان بدنساز خوب و نخبه توانسته‌اند در هر دو بعد قهرمانی و همگانی در ورزش ایران تاثیر بسیار خوب و مثبتی را بگذارند. اما باید قبول کرد که تعدادی مربی بدنساز غیر حرفه‌ای هم هستند که شرایط را به خصوص در حوزه همگانی و عمومی سخت کرده‌اند رئیس آکادمی ملی المپیک با بیان این جمله که دانش را نباید ناقص کسب کرد گفت: «از خصوصیات دوره‌های عالی بدنساز آکادمی علاوه بر به‌روز بودن موضوعات و مباحث کارگاه‌ها و همچنین حضور اساتید نخبه، باید به این نکته اشاره کنم که این دوره‌ها نقش یک راهنما را برای مربیان بازی خواهد کرد تا از دانش و تجربه خود به نحو احسن استفاده کنند.

وی همچنین گفت: «دوره‌های آموزشی مربیگری بدنساز از ۱۱ سال پیش تدوین شده و این دوره‌ها هم‌اکنون جایگاه خود را در کشور پیدا کرده است. در این دوره‌ها تغییرات ساختاری را در نحوه برگزاری

و همچنین حضور بهترین اساتید در حوزه قهرمانی و عملی شاهد هستیم که به بالا رفتن سطح کیفی این دوره کمک شایانی کرده است. گفتنی است در سال ۹۷ دو دوره از دوره‌های عالی بدنساز ویژه آقایان و بانوان برگزار شد که در دوره ویژه آقایان بیش از ۹۰ نفر ثبت نام کرده که پس از برگزاری آزمون ورودی تئوری و عملی، ۴۵ نفر موفق به حضور در کلاسها و کارگاه‌های تخصصی تئوری و عملی بدنسازی آکادمی ملی المپیک شدند.

در دوره بدنساز ویژه بانوان نیز ۸۰ نفر در آزمونهای ورودی شرکت کردند که ۴۵ نفر آزمونهای تئوری و عملی را با موفقیت پشت سر گذاشته و در این دوره‌ها شرکت کردند. از مهمترین مباحثی که در این کارگاه‌ها طی ده روز و توسط اساتید مجرب به شرکت‌کنندگان ارائه می‌شود، می‌توان به اصول و مبانی تغذیه ورزشی، روانشناسی مربیگری، راهکارهای پیشگیری از آسیب دیدگی، حرکات اصلاحی در ورزشکاران، اصول کلاسیک و نوین تمرین، روش‌های تعیین فشار تمرین، تحلیل نیازهای ورزش، مهندسی علم تمرین، ارزیابی ورزشکاران نخبه، تمرینات توانی و پلیومتریک، طراحی و زمانبندی تمرینات استقامتی هوازی، طراحی و زمانبندی تمرینات استقامتی بی‌هوازی، طراحی و زمانبندی تمرینات مقاومتی، تمرینات انعطاف‌پذیری، روش

های گرم کردن و سردکردن، ارزیابی ورزشکاران نخبه، تمرینات استقامت عضلانی، طراحی و زمانبندی تمرینات سرعتی و چابکی، تمرینات هایپروتروفی (روش‌های پیشرفته)، روش‌های نوین بدنسازی (BFR, EMS)، روش‌های نوین بدنسازی، تمرینات ترکیبی، روش‌های نوین بدنسازی تمرینات عملکردی FUNCTIONAL TRAINING، تیپرینگ و اوج رسانی، تمرینات قدرتی پیشینه (روش‌های پیشرفته)، زمان بندی تمرین و طراحی تمرینات سالیانه، مکمل‌ها در ورزش، تجارب موفق در بدنسازی (مشکلات، تجربیات و ...) اشاره کرد. لازم به ذکر است در آزمونهای پایانی دوره‌های عالی بدنساز آکادمی ملی المپیک، افرادی که ۶۰ درصد از کل نمرات تئوری، عملی و برنامه‌نویسی تمرین را کسب کنند، موفق به دریافت گواهی پایان دوره می‌شوند که به صورت درجه‌بندی است. گواهی‌نامه‌های پایان دوره به دو زبان فارسی و انگلیسی تهیه می‌شود و دارای ارزش بین‌المللی است. درجه‌بندی گواهی‌نامه‌های پایان دوره بستگی به نمره کسب شده توسط شرکت‌کنندگان دارد. به این صورت که افرادی که نمره قبولی آنها بین ۶۰ تا ۷۰ باشد درجه خوب، بین ۷۰ تا ۸۵ درجه خیلی خوب و نمرات بین ۸۵ تا ۱۰۰، درجه عالی را کسب خواهند کرد.

چرا ورزشکاران از مکمل ها استفاده می کنند؟

دکتر هادی عطارد- مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک

استفاده از مکمل های ورزشی یک عمل بسیار گسترده و قابل قبول در میان ورزشکاران است. شایع بودن مصرف مکمل ها طیف گسترده ای از انواع مختلف و برند های تجاری متفاوتی در دنیا قابل مشاهده است. مکمل های رژیمی، کمک های نیروافزای غذایی، مکمل های ورزشی، غذاهای ورزشی و مکمل های درمانی غذایی تنها برخی از اصطلاحات مورد استفاده در دنیای مکمل ها در ورزش است. همانطور که نام های مختلفی برای این محصولات وجود دارد، طبقه بندی های متنوعی نیز برای آن ها وجود دارد.

کمک های نیرو افزا چیست؟

کمک های نیرو افزا یا هر چیزی است که توانایی انجام کاری را در شخص تقویت کند که در مورد ورزشکاران بدین معنا است که عملکرد آن ها را بهبود بخشد. هدف نهایی از کمک های نیرو افزا به دست آوردن شرایط بهتر رقابتی نسبت به رقیبان است. کمک های نیرو افزای انواع مختلفی دارد از قبیل فیزیولوژیکی، بیومکانیکی، روانشناسی، دارویی و تغذیه ای. کمک های نیرو افزای تغذیه ای عبارت است از غذا ها، مکمل ها، رژیم های غذایی و شیوه های مختلف غذایی برای افزایش عملکرد ورزشکاران.

مکمل های رژیمی چیست؟

مکمل رژیمی مکملی است که برای تکمیل رژیم غذایی مورد استفاده قرار گیرد و باید حاوی حداقل یکی از موارد زیر باشد:

- ویتامین
- مواد معدنی
- گیاهان دارویی یا دیگر گیاهان
- آمینو اسید
- مواد غذایی برای تکمیل رژیم غذایی با افزایش کل دریافت مواد غذایی
- کنسانتره، ترکیب کننده، عصاره یا ترکیبی از هریک از عناصر بالا



انواع مختلفی از کمک های نیرو افزا

نوع	توضیح	مثال
تغذیه	هرگونه مکمل غذا و یا رژیم خاصی که باعث افزایش ظرفیت کار ورزشکاران یا عملکرد ورزشکاران می شود	بارگیری کربوهیدرات مکمل یاری کراتین، مکمل های ویتامینی، نوشیدنی های ورزشی
فیزیولوژیک	هرگونه تمرین و یا آموزش های تمرینی با سیستم های مختلف که توانایی بدن را زیاد می کند	تمرینات قدرتی، انفجاری، استقامتی، پلائومتریک، تمرین در گرما، تمرین در ارتفاع
روان شناسی	هرگونه تمرین و یا درمانی که باعث بهبود عملکرد ذهنی ورزشکار شود	انواع هیپنوتیزم های ورزشی، روش های آرام سازی ورزشکار
بیومکانیکی	هرگونه تجهیزات و ابزار آلاتی که باعث بهبود حرکات و اجرای تمرینی شود	انواع کمر بند هادسنگاه های مختلف، لباس های مختلف شنا و زمین های مختلف ورزشی
دارویی	هرگونه داروهای هورمونی تزریقی که باعث بهبود عملکرد ورزشکار شود	انواع هورمون ها، هورمون های رشد، استروئید های آنابولیک (ریتروبونین، بنا پلاک هادفترین)

چرا ورزشکاران از مکمل ها استفاده می کنند؟

ورزشکاران اغلب به دنبال راهی برای افزایش سطح رقابتی خود هستند و با مصرف مکمل های متفاوت احساس می کنند که توانسته اند این سطح را افزایش دهند. با وجود این، هیچ جایگزینی برای برنامه ریزی مناسب تمرین و تغذیه برای آن ها نخواهد بود. بنابراین ورزشکاران باید نسبت به ایمنی، کارایی و قوانین مکمل ها، آگاهی کامل داشته باشند. ورزشکاران مرد معمولاً از مکمل ها برای افزایش توده عضلانی و کاهش چربی بدن خود مانند پروتئین، کراتین و هرگونه مکملی که به این هدف نزدیک باشد استفاده کرده اند. در عوض ورزشکاران زن از مکمل های مولتی ویتامین، چربی سوز ها و کاهنده های وزن و افزایش دهنده های انرژی استفاده می کنند. بسیاری از این مکمل ها علاوه بر اینکه سودمند هستند، بلکه ضروری هم می باشند. به طور مثال مکمل کلسیم و یا آهن برای ورزشکاران زن، ورزشکارانی که در رژیم های کم کالری هستند و ورزشکارانی که دچار کمبود آهن خون هستند بسیار می تواند ضروری باشد. با این وجود، صرف نظر از ایمنی و کارایی؛ به امید آنکه می تواند عملکرد را افزایش دهد مکمل ها در طیف گسترده ای مورد استفاده قرار می گیرد.

پیامدهای مثبت و منفی استفاده از مکمل ها :

یک ورزشکار پس از اینکه تصمیم می گیرد از یک مکمل استفاده کند باید موارد متعددی را مورد بررسی قرار دهد. ورزشکار باید از موارد قانونی، ایمنی و کارایی یک مکمل اطمینان حاصل کند. علاوه بر این باید تعادل بین استدلال علمی و تولید محصول وجود داشته باشد.

پیامدهای مثبت-تاثیر مثبت بر عملکرد ورزشی

برخی از مکمل ها می تواند برای ورزشکاران بسیار سودمند باشند. برخی از آن ها به صورت مستقیم عملکرد را افزایش می دهد. برخی دیگر می تواند با توجه به اهداف تغذیه ای ورزشکار و به صورت غیر

مستقیم عملکرد را افزایش دهد. در بسیاری از موارد که به راحتی می توان اثرات مفیدی از آن را دید، نوشیدنی های ورزشی هستند که برای فراهم کردن کربوهیدرات و مایعات و الکترولیت هنگام فعالیت های ورزشی استفاده می شوند. بنابراین آموزش های تخصصی به ورزشکاران همانند فرمولاسیون تولید آن ها بسیار اهمیت دارد.

پیامدهای مثبت-تاثیر روانی مکمل ها بر عملکرد ورزشی حتی اگر یک مکمل یا غذای ورزشی از نظر فیزیولوژیکی اثر نیرو افزایی نداشته باشد، یک ورزشکار ممکن است به دلیل اثربخشی روانی یا اثر پلاسبو (دارونما) تغییراتی در عملکرد خود ببیند. از نظر بالینی، دارونما یک ماده غیر فعال بی ضرر است که به فرد داده می شود تا بتوان تغییرات را نسبت به ماده اولیه از نظر روانی مشخص کرد. با این وجود، متخصصان معتقدند که تاثیرات دارونما می تواند بالقوه نتایج را تحت تاثیر قرار دهد و تنها برخی از مطالعات این نتایج را در نظر نمی گیرند. مطالعات قوی و خوب، تمام این تاثیرات در عملکرد را نسبت به دارونما کنترل می کنند و نتایج را گزارش می دهند. به هر حال، می توانیم قبول کنیم که اثرات دارونما بخشی از تاثیرات مکمل ها و غذاهای ورزشی است که پیامدهای مثبت آن توسط بسیاری از ورزشکاران توصیف شده است.

پیامدهای منفی-هزینه، عوارض جانبی، دوپینگ و جابجایی اولویت ها

یکی از آشکارترین موارد مربوط به استفاده از مکمل ها و غذاهای ورزشی، افزایش هزینه استفاده از این محصولات در برنامه غذایی ورزشکاران است. با این وجود بسیاری از ورزشکاران هزینه بالایی را به مکمل ها اختصاص می دهند و دیگر نکته آن است که به هنگام استفاده از بسیاری از این محصولات بیش تر از حد مجاز مواد مغذی دریافت می شود. بنابراین، با توجه به اینکه شواهد علمی کمی از بسیاری از این محصولات حمایت می کند باید دقت بسیار بیشتری را هنگام مصرف داشته باشید تا تاثیرات مستقیم آن را بر عملکرد خود ببیند.

منبع: 1-HEATHER HEDRICK FINK, ALAN E. MIKESKY, 2015; PRACTICAL APPLICATION IN SPORTS NUTRITION, CH 9, FOURTH EDITION, JONES & BARTLETT, BURLINGTON, USA 2-GREENWOOD MIKE ET AL, 2015, NUTRITIONAL SUPPLEMENTS IN SPORTS AND EXERCISE, CH 8, SECOND EDITION, SPRINGER, NEW YORK, USA



درد پاشنه پا



مجتبی رسولی
مرکز پزشکی - ورزشی آکادمی ملی المپیک

درد پاشنه پا یکی از مشکلات شایعی است که می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد. اگر چه گاهی اوقات درد پاشنه پا می‌تواند ناشی از یک بیماری سیستمیک (درگیر کننده نقاط مختلف بدن) مانند آرتريت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) یا نقرس باشد، اما معمولاً این درد یک عارضه موضعی است که تنها مچ پا را درگیر می‌کند. اگر درد پاشنه پا دارید که با گذشت چند روز خوب نشده، حتماً باید به یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی یا فیزیوتراپیست مراجعه کنید. شایع‌ترین دلایل موضعی درد پاشنه پا عبارتند از:

فاسیت پلانتار

فاسیت پلانتار التهاب درد غلاف کف پا است، که یک نوار فیبری از بافت می‌باشد که در کف پا قرار داشته و به حمایت از قوس کف پا کمک می‌کند. فاسیت پلانتار زمانی رخ می‌دهد که غلاف کف پا تحت فشار یا بار بیش از حدی قرار بگیرد. این باعث می‌شود پارگی‌های کوچکی در فیبرهای غلاف ایجاد شود، به ویژه در محل اتصال غلاف به استخوان پاشنه.

هر کسی ممکن است به فاسیت پلانتار دچار شود، اما این عارضه در میان این گروه از افراد شایع‌تر است: مبتلایان به دیابت، افراد چاق، زنان باردار، دوندگان، والیبالیست‌ها، تنیس‌بازها و کسانی که ورزش‌های استپ آیروبیک و بالا رفتن از پله را انجام می‌دهند. همچنین هل دادن و جابجا کردن وسایل بزرگ یا اثاثیه منزل، یا پوشیدن کفش‌های فرسوده یا بدساخت نیز می‌تواند شما را دچار فاسیت پلانتار کند.

ورزشکاران نیز ممکن است پس از یک دوره تمرینات شدید به فاسیت پلانتار شوند، به ویژه دوندگانی که به خود فشار می‌آورند تا مسافت‌های طولانی‌تر را بدون. افراد مبتلا به صافی کف پا بیش از سایرین در خطر ابتلا به این عارضه هستند.

خار پاشنه:

خار پاشنه عبارت است از رشد غیرطبیعی یک استخوان در

ناحیه اتصال غلاف کف پا به استخوان پاشنه. دلیل بروز درد خار پاشنه پا کشیدگی طولانی مدت غلاف کف پا و عضلات مچ پا است که به ویژه در افراد چاق، دوندگان یا دوندگان دو آهسته (جاگینگ) رخ می‌دهد. خارپاشنه یک علت درد پاشنه پا می‌باشد.

در اینجا نیز مانند عارضه فاسیت پلانتار، استفاده از کفش‌های فرسوده، تنگ یا گشاد و یا بدساخت مشکل را بدتر می‌کند. گاهی اوقات خار پاشنه‌ای که وجود آن در عکس‌های رادیولوژی نیز تأیید می‌شود علت درد پاشنه پا نیست. در واقع، این عارضه در واکنش به فاسیت پلانتار بروز می‌کند.

آپوفیزیت کالکانه:

در این عارضه، مرکز استخوان پاشنه پا، در نتیجه پوشیدن کفش‌های نو یا افزایش فعالیت‌های ورزشی، دردناک می‌شود. این درد در پشت پاشنه پا رخ می‌دهد، نه در کف آن. این عارضه یکی از دلایل نسبتاً شایع درد در کودکان فعال و در حال رشد بین ۸ تا ۱۴ سال است. اگر چه تقریباً هر کودکی می‌تواند به آپوفیزیت کالکانه دچار شود، اما کودکانی که در ورزش‌هایی شرکت می‌کنند که در آن‌ها نیاز زیادی به پریدن است بیش از همه در خطر ابتلا به این عارضه هستند.

بورسیت:

بورسیت به معنی التهاب بورس است که کیسه‌ای است که در اطراف بسیاری از مفاصل بدن وجود داشته و به تاندون‌ها و عضلات اجازه می‌دهد که در هنگام حرکت مفصل به راحتی حرکت کنند. بورسیت می‌تواند باعث درد در پشت و کف پاشنه پا شود. در بعضی موارد، بورسیت پاشنه پا به برخی مشکلات ساختاری مچ پا مربوط می‌شود که باعث غیرطبیعی شدن راه رفتن می‌شوند. در موارد دیگر، پوشیدن کفش‌هایی که پاشنه آن‌ها به اندازه کافی نرم نیست می‌تواند باعث بروز

بورسیت شود.

ضربه کفش پاشنه بلند:

این عارضه که نام پزشکی آن اگزوستوز پشت پاشنه است، عبارت است از رشد غیرطبیعی یک زائده استخوانی در پشت پاشنه پا. این عارضه بیشتر در میان زنان جوانی شایع است که به دلیل فشارهای ناشی از کفش‌های پاشنه بلند، مدت زیادی دچار بورسیت بوده‌اند.

کبودی‌های موضعی:

پاشنه پا نیز مانند سایر بخش‌های پا، در حوادث ضربه خورده و دچار کبودی می‌شود. عموماً، این حالت به شکل یک «کبودی سنگ» رخ می‌دهد که یک آسیب ضربه‌ای ناشی از قدم گذاشتن بر روی یک جسم تیز در حین راه رفتن با پای برهنه است

تاندونیت آشیل:

در بیشتر موارد، تاندونیت آشیل (التهاب تاندون آشیل) به دلیل استفاده بیش از حد از تاندون آشیل، به ویژه از طریق پریدن خیلی زیاد در طول فعالیت‌های ورزشی، رخ می‌دهد. البته، تاندونیت آشیل می‌تواند به دلیل پوشیدن کفش‌های نامناسبی که بخش بالایی پشت آن‌ها تاندون آشیل را می‌گیرد نیز رخ می‌دهد. گاهی اوقات هم، این عارضه به دلیل وجود یک بیماری التهابی مانند اسپوندیلیت انکیلوزان، آرتريت واکنشی، نقرس یا آرتريت روماتوئید رخ می‌دهد.

گیر افتادن عصب:

فشرده شدن یک عصب کوچک (شاخه‌ای از عصب پلانتار خارجی) می‌تواند باعث درد، بی‌حسی یا سوزش در ناحیه پاشنه پا شود. در بسیاری از موارد، این فشرده‌گی عصب ناشی از پیچ خوردگی، شکستگی یا تورم سیاهرگ نزدیک پاشنه پا است.

تشخیص:

پس از آنکه علائم مچ پایتان را توضیح دادید، درمانگر از شما خواهد خواست جزئیات بیشتری را در مورد درد، تاریخچه پزشکی و سبک زندگی‌تان در اختیار او قرار دهید.

معاینه شامل موارد زیر خواهد بود:

ارزیابی راه رفتن:

درمانگر از شما خواهد خواست که با برهنه بایستید و راه بروید تا بتواند حرکت مچ پایتان را در حال راه رفتن ارزیابی کند.

بررسی مچ پاها:

درمانگر مچ پاهایتان را از لحاظ هرگونه تفاوتی با یکدیگر مقایسه می‌کند. سپس او مچ پای دردناکتان را از لحاظ وجود هرگونه نشانه‌ای از حساسیت به لمس، تورم، تغییر رنگ، ضعف عضله و کاهش دامنه حرکت بررسی می‌کند.

بررسی عصبی:

اعصاب و عضلات از طریق چک کردن قدرت، حساسیت و رفلکس‌ها، ارزیابی می‌شوند. ممکن است که علاوه بر معاینه شما کفش‌هایتان را نیز بررسی شود. وجود نشانه‌هایی از ساییدگی‌های بیش از حد در بعضی بخش‌های به خصوص از کفش اطلاعات با ارزشی را در مورد مشکلات راه رفتن و هرگونه ضعف در هم‌ترازی استخوان‌ها برای شما فراهم می‌کند. بسته به نتایج معاینه فیزیکی، ممکن است به عکس رادیولوژی یا سایر تست‌ها نیاز داشته باشید.

درمان:

اگر چه نحوه درمان به دلیل واقعی درد پاشنه پا بستگی دارد، با این حال اکثر افراد به درمان‌های عصبی محافظه‌کارانه پاسخ می‌دهند. برای مثال، دست کم ۹۰ درصد از افراد مبتلا به فاسیت پلانتار طی ۶ تا ۸ هفته درمان‌های محافظه‌کارانه، یا درمان محافظه‌کارانه و به دنبال آن ۶ تا ۸ هفته استفاده از اسپلینت‌های شبانه، بهبود می‌یابند. کمتر از ۵ درصد از افراد مبتلا به فاسیت پلانتار به عمل جراحی نیاز پیدا می‌کنند

نحوه درمان درد پاشنه پا به علت درد پاشنه پا

بستگی دارد:

فاسیت پلانتار: اکثر پزشکان فیزیوتراپیست‌ها برای این عارضه یک برنامه شش تا هشت هفته‌ای درمان محافظه‌کارانه شامل کنار گذاشتن موقت ورزش‌هایی که باعث بروز این مشکل در مچ پا می‌شوند، تمرینات کششی، ماساژ بخ کف پا، اصلاح کفش و دمپایی بیمار و کفی‌های مخصوص، تمرینات ورزشی و فیزیوتراپی، بستن کف پای آسیب دیده با نوار چسب‌های مخصوص، و داروهای ضدالتهاب برای کاهش درد کف پا، را توصیه می‌کنند. اگر این درمان محافظه‌کارانه جواب ندهد، درمانگر پوشیدن یک اسپلینت شبانه یا یک گچ کوتاه پا را توصیه کرده یا در ناحیه درد یک داروی کورتیکواستروئید تزریق می‌کند. انجام عمل جراحی به ندرت لازم می‌شود و همیشه موفقیت‌آمیز نیست.

خار پاشنه:

درمان محافظه‌کارانه برای این عارضه شامل استفاده از تکیه‌گاه‌های کفش (یک بالا برنده پاشنه یا یک ضربه‌گیر حلقه‌ای پاشنه) و تعداد محدودی تزریقات موضعی کورتیواستروئید (معمولاً تا سه بار در سال) است. در اینجا نیز، مانند فاسیت پلانتار، عمل جراحی آخرین گزینه است

آپوفیزیت کالکانه:

این عارضه معمولاً بعد از مدتی خودبه‌خود رفع می‌شود. درمان محافظه‌کارانه‌ای که می‌توان در طول این مدت انجام داد عبارت است از استراحت و استفاده از ضربه‌گیرها و پدهای پاشنه. درمان این عارضه شبیه درمان خار پاشنه پا می‌باشد. است. ممکن است تغییر نوع کفش هم ضروری باشد.

کبودی‌های موضعی:

با استفاده از کیسه یخ در چند دقیقه اول بعد از آسیب‌دیدگی می‌توان کبودی‌های پاشنه پا را درمان کرد.

تاندونیت آشیل:

با استراحت، داروهای ضدالتهاب، فیزیوتراپی و حرکات کششی برای درد پاشنه پا می‌توان عارضه را به روش محافظه‌کارانه درمان کرد

گیر افتادن عصب:

اگر پیچ خوردگی، شکستگی یا سایر آسیب‌ها باعث گیر افتادن یک عصب شدند، باید ابتدا این علت‌های زمینه‌ای درمان شوند. در موارد نادر، برای آزاد کردن عصب گیر افتاده به عمل جراحی نیاز خواهد بود.

به منظور درمان درد پاشنه پا روش‌های دیگری مانند استفاده از آتل پاشنه و کفی مناسب نیز می‌تواند موثر باشد.

پیشگیری:

شما می‌توانید با حفظ یک وزن سالم، گرم کردن پیش از شرکت در فعالیت‌های ورزشی و پوشیدن کفش‌هایی که از قوس کف پا حمایت کرده و ضربه‌های وارده به پاشنه را می‌گیرند، از بروز درد پاشنه جلوگیری کنید. اگر مستعد ابتلا به فاسیت پلانتار هستید، انجام تمریناتی که تاندون آشیل (طناب پاشنه) و غلاف کف پا را تحت کشش قرار می‌دهند به جلوگیری از آسیب‌دیدگی مجدد این ناحیه کمک خواهد کرد. همچنین می‌توانید پس از انجام موفقیت‌آمیز فعالیت‌های ورزشی کف پایتان را با یخ ماساژ دهید. گاهی اوقات، تنها اقدامات مورد نیاز عبارت است از یک دوره کوتاه استراحت و تعویض کفش‌های مخصوص پیاده‌روی یا دویدن.

منابع:

• Brukne & Clinical sport Medicin (khan s)

• (Neal s common Foot disorders) (Neal s)

• بیومکانیک کپانچی

• آناتومی گری



معرفی کتاب:

زنان ورزشکار ایران در بازیهای المپیک و آسیایی

نویسندگان: شهزاد کردیچه، مریم فریدار؛ بازنگری: دکترسید نصراله سجادی

تهران: پیام حنان ۱۳۹۷. ۴۲۵ صفحه، مصور

کتاب «زنان ورزشکار ایران در بازیهای المپیک و آسیایی» با هدف رشد، توسعه و تعالی ورزش زنان، و بالا بردن سطح آگاهی جامعه و نیز به عنوان نخستین کتاب مرجع برای شروع تحقیقات در این زمینه، نوشته شده است.

کتاب به چهار بخش اصلی تقسیم می شود:

بخش اول: نگاهی گذرا به تاریخچه ورزش زنان در ایران است. این بخش شامل ورزش در دوران باستان، ورزش زنان در دوران باستان، ورزش در اروپا، ورزش زنان در اروپا، ورزش در ایران پیش از اسلام، ورزش در ایران پس از اسلام، ورود ورزش نوین به ایران، ورزش در مدارس، پیشاهنگی ایران، تربیت بدنی و ورزش در دانشگاه، ورزش زنان در دوره پهلوی و ورزش زنان پس از انقلاب شکوهمند اسلامی است. **بخش دوم:** حضور زنان ورزشکار ایران، در بازی های المپیک تابستانی و زمستانی به همراه نتایج به دست آمده است. **بخش سوم:** حضور زنان ورزشکار ایران در بازی های آسیایی تابستانی و زمستانی به همراه نتایج به دست آمده است. و در بخش پایانی نیز به حضور زنان ورزشکار در مسابقات بین المللی پرداخته است. تلاش نویسندگان کتاب مستند سازی تاریخ ورزش زنان جهت حفظ و ماندگاری اسناد و مدارک این حوزه و آرایه معماری اولیه ای برای مدیریت اطلاعات ورزش زنان بوده است.

برگرفته از کتاب زنان ورزشکار ایران در بازیهای المپیک و آسیایی

تاریخچه بازیهای آسیایی

شد که بازی های آسیایی در سال های زوج و بین دو دوره بازی های المپیک انجام پذیرد و هندوستان به عنوان میزبان اولین دوره بازی ها انتخاب شد. اما وقتی زمان بازی ها فرا رسید هندوستان آمادگی کامل نداشت و لذا بازی ها به سال ۱۹۵۱ (اردیبهشت ماه ۱۳۳۰ شمسی) موکول شد. این تعویق باعث شد که نخستین دوره بازی های آسیایی درست در فاصله میان دو المپیک ۱۹۴۸ لندن و ۱۹۵۲ هلسینکی برگزار نشود. اما مقرر گردید که دوره بعدی بازی ها میان فاصله دو المپیک ۱۹۵۲ و ۱۹۵۶ انجام شود. به همین دلیل بین بازی های اول و دوم به جای چهار سال، سه سال فاصله بود (کیهان ورزشی: سال ۱۳۶۹: شماره: ۱۸۶۲).

بازی های آسیایی پس از المپیک، دومین بازی های ورزشی عمومی- بین المللی در سطح جهان محسوب می شود. در طی چند دهه اخیر، بازی های مشابهی نیز در قاره های مختلف ایجاد شد که در این زمینه می توان به بازی های کشورهای آفریقایی، مدیترانه ای، کامنولت بازی های پان امریکن اشاره کرد که هیچ یک از این گونه بازی ها از اهمیت و تدوام لازم در مقایسه با بازی های آسیایی برخوردار نبوده است. بنابراین باید گفت، در حال حاضر بازی های آسیایی پس از المپیک و مسابقه های جام جهانی فوتبال، مهم ترین رویداد ورزشی جهان به شمار می رود که هر چهار سال یکبار برگزار می شود. در زمینه ورزش کشورهایی همچون ژاپن، جمهوری خلق چین، کره، هندوستان، پاکستان، تایوان، تایلند، اندونزی و جمهوری اسلامی ایران وجود دارند که در برخی رشته ها در سطح اول جهانی می باشند. به این ترتیب باحضور کشورهای یاد شده و چند کشور دیگر آسیایی که به نوعی در صحنه بین المللی ورزش مطرح هستند، بازی های آسیایی همواره میدانی برای تجلی قهرمانان و رقابت فشرده و دلپذیر میان ورزشکاران این قاره به شمار می آید (رویین پور، ۱۳۷۷. ص: ۱۲).

ریشه های تاریخی بازی های آسیایی به ده ساله اول قرن بیستم بازمی گردد. در آن زمان مسابقات ورزشی خاور دور میان ژاپن، چین و فیلیپین بوده است که به صورت منظم تا سال ۱۹۳۴ برگزار می شد. وسعت قاره آسیا، دوری راه، امکانات ارتباطی کم و ضعیف باعث شده بود که کشورهای آسیایی نتوانند در یک شهر و در یک میدان به رقابت بپردازند و همین امر زمینه ای شد که در آسیای شرقی تشکیلاتی برای گسترش هرچه بیشتر ورزش، دوستی و تفاهم به وجود آید (رویین پور، ۱۳۷۷. ص: ۱۷).

پس از برگزاری ۹ دوره از بازی های آسیای شرقی، تصمیم بر این شد که بازی ها توسعه یافته و از هندوستان و جمهوری منچوری سابق دعوت به عمل آمد تا در بازی ها شرکت کنند ولی به علت اختلافاتی که پیش آمد دهمین دوره بازی های خاور دور برگزار نشد و بازی های مذکور رفته رفته از یادها رفت.

الهام بخش بزرگ دیگر در برقراری بازی های آسیایی در سال های نخست پس از جنگ جهانی دوم در کنفرانس ارتباطات ورزشی کلید خورد. در این کنفرانس که دو سال بعد از جنگ جهانی در دهلی نو تشکیل شد، آقای دکتر ج. د. سوندهی نماینده هندوستان، پیشنهادی مبنی بر تشکیل فدراسیون بازی های آسیایی به اعضای این کنفرانس تقدیم داشت که از طرف همه اعضا تصویب شد. از این جهت سوندهی را پدر بازی های آسیایی می نامند. این پیشنهاد به تصویب پاندیت جواهر لعل نهرو نخست وزیر هندوستان رسید و وی نام بازی های آسیایی را پیشنهاد کرد و مهاراجه پاتیالا رییس تشکیلات کمیته ملی المپیک هندوستان به ریاست سازمان اولین دوره بازی های آسیایی انتخاب شد.

در هشتم ماه اوت سال ۱۹۴۸ برابر با ۱۳۲۷ هجری شمسی، نمایندگان کشورهای کره، چین، فیلیپین و هندوستان مقرات تشکیلات بازی های آسیایی را که به «فدراسیون بازی های آسیایی» نام گرفت به رشته تحریر در آوردند. جلسه بعدی در روزهای ۱۲ و ۱۳ فوریه سال ۱۹۴۹ برگزار شد، که نمایندگان ۹ کشور آسیایی، افغانستان، برمه، سیلان، اندونزی، هندوستان، نپال، پاکستان، تایلند و فیلیپین در کاخ پاتیالا سینگ مهاراجه اجتماع کردند، نمایندگان کشورهای یاد شده مقررات پیشنهادی را مورد بررسی قرار دادند. اصل مهم این مقررات عبارت بود از برگزاری بازی ها هر چهار سال یکبار در پایتخت کشورهای مختلف آسیایی. آنگاه نمایندگان پنج کشور پاکستان، برمه، فیلیپین، افغانستان و هندوستان زیر ورقه مقررات را امضا نمودند و بدین ترتیب بازی های آسیایی به صورت رسمی و فراگیر آغاز به کار کرد. سپس و موافقت حاصل



گردهمایی روسا و دبیران کل اسبق کمیته ملی المپیک با متولیان ورزش کشور

غفوری فرد از روسا، دبیران و خزانه داران اسبق کمیته ملی المپیک، محمود خسروی وفا رئیس کمیته ملی پارالمپیک، خانم دکتر محمدیان معاونت ورزش بانوان وزارت ورزش، اعضای هیأت اجرایی کمیته ملی المپیک، مهندس کریمی، مدیرعامل شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی حضور داشتند.

لازم به ذکر است در این نشست علاوه بر وزیر ورزش و جوانان، رئیس کمیته ملی المپیک، دکتر داوورنی معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان و دکتر قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک، آقایان بهرام افشارزاده، مهندس کیومرث هاشمی، مهندس محمد علی آبادی، دکتر مهدی کرباسیان، مهندس علی کفاشیان، سید امیر حسینی و دکتر حسن

است که خوشبختانه این نگاه در کلیه فدراسیونها و ارکان دیگر ورزش نیز حاکم شده و در حال حاضر بهترین شرایط همدلی و دوری از حواشی را شاهد هستیم. توجه به این موضوع، لازمه نتیجه گیری در هر مجموعه ای می باشد.

صالحی امیری در ادامه گزارشی در خصوص فعالیتهای صورت گرفته در کمیته ملی المپیک از جمله تدوین برنامه استرژیک کوتاه و بلند مدت کمیته، شفاف سازی در کلیه امور بخصوص فعالیتهای مالی و بکارگیری بزرگان ورزش برای رشد و توسعه امور ارائه داد و گفت: در کنار این موارد که باز هم تمام آنها با هماهنگی وزارت ورزش بوده و خواهد بود، تاسیس موزه ملی ورزش ایران را در دستور کار قرار داده ایم تا در این بخش که مغفول مانده بود نیز گامی موثر برداشته باشیم.

در خاتمه نیز شرکت کنندگان در نشست، ضمن ارائه نقطه نظرات خود در خصوص مسائل ورزش کشور به بحث و تبادل نظر پرداختند.

فر، وزیر ورزش و جوانان بود که البته برای این موضوع نیز همدلی، یکدلی، انسجام را در رأس امور قرار داد. دکتر صالحی ادامه داد: ما در کمیته ملی المپیک رسماً اعلام کرده ایم که برای جلوگیری از هر گونه تنش و حاشیه که مجموعه ورزش را از راه اصلی خود دور کند باید به این نکته توجه داشت که ورزش نمی تواند چند متولی و محور داشته باشد و به سامان برسد. اعتقاد داشته و داریم که نتیجه تلاش و فعالیت چهارگانه وزارت ورزش، کمیته ملی المپیک، کمیته ملی پارالمپیک و فدراسیونها ورزشی زمانی به سرانجام خواهد رسید که محور و متولی وزارت ورزش باشد و بقیه در کنار وزیر محترم و دوشادوش وزارت ورزش برای یک هدف گام بردارند.

دکتر صالحی امیری تصریح کرد: تشکیل ستاد عالی ورزش و پیگیری کلیه مصوبات کمیته ملی المپیک، کادر سرپرستی و هیأت اجرایی در این ستاد نیز گواه بر اعتقاد قلبی ماست تا به جامعه اعلام کنیم تصمیمات و اهداف ما تصمیمات و اهداف وزارت ورزش و مسیر و هدف وزارت ورزش، مسیر و هدف کمیته ملی المپیک

کمیته ملی المپیک ایجاد فضای برابری در تمامی ارکان ورزش است تا زمینه توسعه ورزش فراهم گردد. در ادامه این نشست، رئیس کمیته ملی المپیک ضمن خیرمقدم و تشکر بابت حضور مسئولین اسبق کمیته ملی المپیک، هدف از برگزاری این نشست را این چنین عنوان کرد: هدف ما از تشکیل این جلسه تنها یک نکته است و آن اینکه می خواهیم اعلام کنیم هر درختی برای سبز بودن باید به ریشه هایش فکر کند. ریشه های کمیته ملی المپیک شما عزیزان هستید. ما شما عزیزان را می بینیم و همچنین برای خدمات ارزنده و تلاشهای تک تک شما برای مجموعه کمیته ملی المپیک ارزش قائلیم. و در مقابل اینکه شما اعلام می کنید قلبتان برای رشد و تعالی ورزش ایران می تپد، بسیار جای تقدیر دارد.

دکتر صالحی امیری با تاکید بر اینکه اولویت فعالیتهای کمیته ملی المپیک بر ایجاد آرامش و انسجام و همدلی در جامعه ورزشی کشور بنا شده است اظهار داشت: انگیزه ام برای حضور در ورزش ابتدا خدمت به جامعه جوان و پر امید ورزش و سپس کمک به دکتر سلطانی

جمعیت از روسا و دبیران کل اسبق کمیته ملی المپیک، با دعوت دکتر صالحی امیری در نشستی با مسئولین فعلی کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش و جوانان به بحث و تبادل نظر در خصوص فعالیتهای پیش روی ورزش کشورمان پرداختند.

در این نشست، دکتر مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان ضمن تقدیر و تشکر از دکتر صالحی امیری گفت: دکتر صالحی با رویکردی تعاملی وارد کمیته ملی المپیک شده است. وی تمامی ظرفیت ها را در برنامه کاری خود قرار داده است و توانسته است تلاشهای مدیران قبلی کمیته ملی المپیک را سامان و استمرار ببخشد.

دکتر سلطانی فر با بیان اینکه جمعی که ما اکنون در آن حضور داریم، حاصل همین نگاه تعاملی دکتر صالحی امیری است گفت: حضور دکتر صالحی در این مدت باعث ایجاد تعامل، وحدت، اخوت و همدلی در کلیه بخشها شده، این در حالی است که رویکرد وزارت ورزش و جوانان نیز از ابتدا، ایجاد آرامش و دوری از هرگونه حاشیه و التهاب بوده است. نگاه وزارت و



مدیریت خواب

شب پیش از مسابقات

دکتر سیده افروز موسوی
مرکز روان شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک

بسیاری از ورزشکاران در مسابقات مهمی مانند بازیهای آسیایی و المپیک به دلیل اهمیت عواملی مانند نتایج مسابقات، کسب امتیاز برتر، مدال و مقام های جهانی، اهمیت پاداش مرتبط با مسابقات و قرار گرفتن در مقابل حریف های مختلف دنیا دچار مشکلات خواب به خصوص در شب پیش از مسابقات می شوند. به همین دلیل برخی از ورزشکاران المپیکی علت نرسیدن به رکوردهای خود را در اثر بی خوابی و هیجان مسابقات می دانستند.

مشکلات خواب می تواند به صورت عدم توانایی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن و برخواستن از خواب بدون نشاط و شادابی ظاهر شود. بی خوابی شایع ترین شکایت خواب در جمعیت عمومی بوده و می تواند حاد (یک تا چند شب) یا مزمن (۱ ماه یا بیشتر) باشد. در مورد ورزشکاران این شرایط بیشتر به صورت حاد و در شب های مسابقات بروز می کند. دلایل مختلفی باعث افزایش مشکلات بی خوابی ورزشکاران می شود، گاهی این عوامل به صورت محیطی است که در اثر سر و صدای محیطی، حرکت ورزشکار دیگر، نور، دمای بالا یا پایین، قرار گرفتن در مقابل نورهای گوشی، کامپیوتر و ... ایجاد می شود. ورزشکاران بیشتر در سفرهای ورزشی، شرایط خواب نامناسب، اتاق های مشترک و رفتارهای هم اتاقی ها دچار مشکلاتی در خواب می شوند.

مطالعات نشان داده است ۶۴ درصد ورزشکاران حداقل شب پیش از مسابقات مهم دچار مشکلات خواب شدند که علت اصلی مشکل در به خواب رفتن

آنها به علت افکار مرتبط با مسابقه، عصبی بودن و عوامل محیطی بوده است (جولیف و همکاران، ۲۰۱۵).

نشانه های بی خوابی شامل سختی در به خواب رفتن در شب؛ بیدار شدن در طول شب؛ بیدار شدن زودتر از موعد؛ عدم احساس آرامش پس از خواب شبانه؛ احساس خستگی یا خواب آلودگی در طول روز؛ کج خلقی، افسردگی یا اضطراب؛ مشکل در توجه یا تمرکز در امور؛ سردردهای تنشی و نگرانی دائمی در مورد خواب می باشد.

مهم ترین دلایل خواب ناکافی در ورزشکاران شامل استرس، فشار زیاد تمرینات، بیش تمرینی، مشکلات روان شناختی، محیط های تازه و قرار گرفتن در بستر خواب جدید و مصرف برخی ترکیبات محرک می باشد. بسیاری از افراد در زمان اقامت در یک محل جدید با مشکل خوابیدن روبرو می شوند. پژوهش جدید دانشمندان، این پدیده را اثر شب اول نامیده است. در زمان خوابیدن در محل ناشناس، یکی از نیمکره های مغز بیدار مانده و به نگهبانی می پردازد زیرا بیش از حد معمول احساس خطر می کند. در شب اول، یک شبکه خاص در نیمکره چپ مغز نسبت به نیمکره راست به ویژه در زمان خواب عمیق هوشیارتر باقی می ماند. به افرادی که معضل بی خوابی در شب اول در مکان های جدید را دارند توصیه شده است بالش خود را به همراه داشته باشند. چون بالش فرد مغز را تا حدود زیادی قانع می کند که مکان ناآشنایی نیستیم.

***آیا الگوهای فکری ورزشکاران می تواند باعث اشکال در خوابیدن شود؟**

باور بنیادی به شکست، تمرکز بر جنبه های منفی

آیا شما پیش از مسابقه خودتان را با حریف تان مقایسه می کنید؟

اگر بیش از اندازه روی مهارت های رقیب تان متمرکز بشوید، این احساس در شما ایجاد می شود که شایستگی برنده شدن را ندارید. وقتی خود را با

بقیه ورزشکارانی که فکر می کنید از شما بهتر هستند مقایسه می کنید، احتمالاً عزت نفس شما به سرعت تحت تاثیر قرار می گیرد و شما را به هم می ریزد و نمی توانید روی بهترین عملکرد ورزشی خودتان تمرکز داشته باشید.

***مدیریت خواب با آماده سازی ذهنی**

شش هدف مهم برای آماده سازی ذهنی پیش از مسابقه عبارتند: احساس آمادگی داشتن، افزایش اعتماد به نفس، متمرکز کردن ذهن، آمادگی برای مشکلات و شرایط نامناسب، داشتن یک برنامه و طرح برای بازی، فرو رفتن در نقش یک ورزشکار.

راهکار ساده مقابله با خواب ناکافی در ورزشکاران

یکی از این راهکارها برگزاری اردو چند روز پیش از رقابت های اصلی است. در شرایطی که ورزشکار از کم خوابی در روز مسابقه رنج می برد، راهکارهایی نظیر چرت زدن درست و یا استفاده درست از کافئین می تواند کمک کننده باشد که راهکار کوتاه مدت برای ارتقای تمرکز و توجه فرد است. خواب کامل و آرام برای کسب موفقیت ورزشکاران در دوران رقابت و یا شرایط تمرینی آنان ضروری است. آنها به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند تا بازتوانی کامل و عملکرد مناسبی داشته باشند. در صورتی که ورزشکار نتواند ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشد، می تواند در طول روز و در فواصل مناسب با چرت زدن، عملکرد ذهنی و جسمی خود را ارتقا دهد.

***مدیریت خواب از طریق کنترل محرک**

محرک های بی خوابی را شناسایی کنیم؛ از انجام فعالیت هایی که می توانند بیداری را افزایش دهند شامل تماشای تلویزیون در تخت خواب، استفاده از گوشی و تبلت دوری کنیم. برخی افراد معتقدند که این فعالیت ها موجب رفع خستگی و آرامش آنها می شود، اما این فعالیت ها در واقع می توانند موجب تداوم مشکل آنها شوند. چون مستلزم توجه یا هوشیاری هستند و مغز را تحریک می کنند. ارتباط این فعالیت ها با بی خوابی تقویت شده است و می تواند به یک عادت تبدیل شود.

یک نشانه یا فعالیت دیگری که بی خوابی را افزایش می دهد ماندن در تخت خواب با وجود بیدار بودن است. ماندن در تخت موجب تحکیم ارتباط بین در تخت ماندن و بیدار بودن و کشمکش برای خوابیدن، می شود. اگر نمی توانید بخوابید، از جای خواب خود بلند شوید و به اتاق دیگری بروید. باید به یک فعالیت غیرتحریک کننده مشغول شوید تا احساس خواب آلودگی کنید. (به ساعت و گوشی خود نگاه نکنید).

ورزشکار می تواند همه افکار مسابقه و غیر مسابقه را که او را بیدار نگه داشته اند از ذهنش خارج کند و روی یک صفحه کاغذ بنویسد.

از مصرف کافئین، سیگار، الکل خودداری کنید چون بر فرایند خواب اثر منفی دارد. قبل از خواب از محرک ها خودداری کنید. محرک ها عبارتند از قهوه و چای، شکلات و سیگار. هم چنین از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید. اگر چه الکل از محرک ها نیست ولی خوابی که به دنبال نوشیدن

الکل به سراغتان می آید، خواب عمیقی نیست و خواب ضعیفی است.

راه هایی وجود دارند که از طریق جهت داد به ذهن می توانند در به خواب رفتن شما کمک کنند:

شمردن می تواند ذهن شما را از فکر کردن باز دارد و بر شمردن تمرکز کند.

دومین شیوه فریب ذهن، در حافظه خود بر زمانی که در حالت آرامش کامل بودید تمرکز کنید. رنگ آرام بخشی را در جلوی چشمان خود تصور کنید. سپس ۳-۴ نفس عمیق بکشید. به احساس خود در این لحظه توجه کنید. رنگ را ببینید، با خستگی بر فکر کردن و شمردن تمرکز کنید در این زمان چشمان شما سنگین می شود و اگر به خود اجازه دهید به خواب می روید.

گوش دادن به موسیقی ملایم بدون کلام (نزدیک به ضربان قلب انسان) ۴۵ دقیقه قبل از خواب توصیه می شود. موسیقی که خاطرات را یادآوری می کند و باعث تحریک احساسات شدید مثبت و منفی می شود، مناسب نیست.

در نهایت توصیه می شود ورزشکاران برای ارتقای بهتر مدیریت خواب و یادگیری تکنیک های آمادگی ذهنی با مشاور روان شناسی ورزشی مراجعه کنند.



پوست از بسته شدن منافذ پوست و ایجاد حس کسالت، جلوگیری به عمل آورده و باعث افزایش انرژی شخص با گذشت زمان خواهد شد.

بالا بودن حرارت آب منجر به بالا رفتن حرارت بدن و به دنبال آن گشاد شدن عروق و مویرگها می شود.

در ضمن گشاد شدگی عروقی می تواند ناشی از افزایش سوخت و ساز سلول ها باشد که نیاز به اکسیژن اضافی و دفع بیشتر مواد حاصل از سوخت و ساز را دارند.

انجام حرکات ورزشی در داخل آب به علت ویژگی شناور سازی آب، باعث افزایش دامنه حرکات ورزشی به میزان قابل توجهی می شود.

در صورت استفاده از آب و انجام حرکات ورزشی در آن کاهش آسیب های ورزشی به هنگام استفاده از تجهیزات به میزان ۹۰ درصد نسبت به باشگاه های عادی کاهش می یابد.

درگیری کل عضلات بدن با آب به هنگام ورزش در هیدروجیم.
احساس شادابی بیشتر در انتهای ورزش در هیدروجیم.

* کاربرد هیدروجیم و هیدرومد

قابل استفاده با رویکرد ورزشی برای تمام افراد جامعه به عنوان زود بازده ترین، مفرح ترین، سالم ترین، کم آسیب ترین و علمی ترین روش تمرینی در هر گروه سنی. هر کسی می تواند به ورزش در آب بپردازد اما برای کسی که دارای یک یا چند نمونه از مشخصات زیر باشد، از هر ورزشی مناسبتر است:

-ابتلا به آرتروز یا هر مشکل مفصلی دیگر

-اضافه وزن یا چاقی بیش از حد

-بیشتر اوقات روز را در بی تحرکی سپری کند و به دنبال روشی ساده برای آغاز ورزش باشد

-در حال طی کردن دوران نقاهت پس از آسیب دیدگی یا یک جراحی بوده و قصد دارد با اجازه پزشک به این ورزش بپردازد

- ابتلا به مشکلاتی در ناحیه پشت

- ضعیف بودن ماهیچه های پا

- بارداری

- سالخوردگی



هیدرو جیم (Hydro Gym) هیدرومد (Hydro Med)

سید شاهو حسینی
مرکز تمرینات آبی آکادمی ملی المپیک

امروزه در جوامع گوناگون با توجه به ارتقاء سطح دانش بشر توجه به مقوله سلامت و تندرستی و انجام تمرینات خاص ورزشی با کمترین آسیب دیدگی ممکن بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. روی آوردن به تمرینات و انجام پروتکل های درمانی در آب آن هم در فضاهایی به نام هیدروجیم یا هیدرومد نمودی از این نوع تغییر نگرش به شمار می آید و این متدها می توانند جایگزین بسیار مفیدی برای روش های درمانی و تمرینی مرسوم باشند. در دنیای امروز پارامترهایی همچون کمبود زمان، درگیری های شغلی، داشتن مشغله زیاد، اضافه وزن، پرکاری و استفاده بیش از حد از مفاصل، تخریب سطح مفصلی و سائیدگی زود هنگام مفاصل، انجام توانبخشی به شکل های خاص، طی



هیدرومد: فضایی شبیه به مرکز فیزیوتراپی است که در آن تمامی تمرینات درمانی تخصصی، با استفاده از تجهیزات یا بدون استفاده از تجهیزات اما داخل آب صورت می پذیرد.

هیدروجیم: فضایی شبیه به باشگاه ورزشی است که در آن تمامی تمرینات ورزشی، با استفاده از تجهیزات یا بدون استفاده از تجهیزات اما داخل آب صورت می پذیرد.

* چرا تمرین در آب؟

در آب بودن به خودی خود موجب می شود که شخص ورزش کند زیرا هر حرکت شخص در واقع عملی برای غلبه بر مقاومت آب بر بدنش است. البته منظور از ورزش در آب، شنا کردن نیست. منظور انجام دادن حرکات ورزشی با استفاده از دستگاه ها و تجهیزات آبی مانند دوچرخه آبی، تردمیل آبی، الپتیکال آبی و یا بدون استفاده از تجهیزات مانند پیاده

روی داخل آب، دویدن نرم داخل آب، ایروبیک و نرمش هایی است که معمولاً در آب انجام می گیرند.

ورزش در آب، اگر به طور صحیح انجام شود می تواند همان قدر که انجام این حرکات بر روی زمین مؤثرند، در آب تأثیرات بیشتری برای بدن داشته باشد. این ورزشها قدرت عضلانی، استقامت، نرمش و انعطاف پذیری و همچنین تعادل بهتر را به ارمغان می آورند.

نیروی رانش آب، تکیه گاه وزن بدن می شود. هنگامی که شخص تا گردن در آب غوطه ور می باشد، آب در حدود ۹۰ درصد وزن بدن را خنثی می کند و به طور قابل توجهی از فشار وزن بر روی مفاصل، استخوانها و عضلات می کاهد. شخص به جای اینکه با تمام وزن خود بر روی زمین محکمی فرود بیاید، تنها با ده درصد وزن خود ایستاده است. این خاصیت، میزان جراحات و آسیبهای حین ورزش را به شدت کم می کند.

از آنجا که آب محیطی متراکم تر از هوا است، شخص با حرکت در آب مقاومتی از ۴ تا ۴۴ درصد بیشتر از مقاومت هوا را تجربه می کند. ورزش در آب و غلبه بر این مقاومت، مانند آن است که شخص وزنه هایی به دست و پای خود بسته باشد یا با دستگاه های وزنه دار به ورزش بپردازد، با این حسن که انجام این حرکات در آب کم خطرتر است.

مقاومت بالای آب باعث سوزاندن بیشتر کالری در مقایسه با ورزش مشابه در باشگاه های عادی می شود. پژوهش های اخیر نشان می دهد این مقدار چیزی حدود سه برابر است یعنی در هیدروجیم می توان در زمان مشابه سه برابر بیشتر از باشگاه های عادی کالری سوزاند.



از حرکات کششی که انجام آن در خشکی برایش ممکن نیست را انجام دهد.

فشار عمیق آب بر روی بدن، مفاصل، عضلات و اندامهای داخلی، به هنگام ورزش مانند یک ماساژ خوب، به تمام بدن آرامش بخشیده و مانع کوفتگی بدن می شود. تمرین در هیدروجیم یا هیدرومد به صورت ناخواسته همراه با ماساژ ملایم آب به بدن همراه است.

در آب به علت کاهش وزن، فشار وارد شده بر مفاصل برداشته شده و می توان بدون آسیب به مفاصل به انجام تمرینات و حرکات ورزشی پرداخت. این ویژگی به طور خاص برای افراد دارای اضافه وزن و افرادی که دارای ناراحتی در مفاصل خود می باشند دارای اهمیت است.

آب به علت شستوی مداوم عرق از روی

N.O.A ACTIVITIES

"Coglab Presentation workshop in N.O.A.I.R.IRAN"

In order to acquaint sport psychologists with Coglab software, a workshop was held by sport psychology center with more than 15 participants.

Coglab is a software for assessing intelligence, talent, attention, perception and memory and is used for cognitive assessment in athletes.

"Commemorate the Olympic Global Day focused on Child, Family, Olympic & Peace"

On June 24 th, more than 400 kids, teenagers with their parents take part in sportive & cultural programs which is held by experts of N.O.A.I.R.IRAN as commemorating Olympic Day.

"Successful Coaching Workshop in N.O.A.I.R.IRAN"

Successful Coaching workshop was held on 3rd of July. From the presented topics can mention: coaching methods, Coaching styles & special objectives, Coaching Dos and Don'ts, mental skills.

"Games to improve concentration in sport teams"

A workshop in Concentrative games in sport teams was held by sport psychology center. On August 29th . Professor Mohamad Vaez Mousavi, the manager of mentioned center, presented good points about the necessity of using games which make better the concentration, especially in sport teams.

"Citation for composition sport oral history"

National Olympic Committee has started to gather documents and unstated facts in sport with support and collaboration of Sport & youth ministry and Paralympic committee.

"Preferment test for wrestling privileged referee"

The referees from 10 provinces of Iran participated in theoretical and practical test on Sep 22th in order to upper graduate their certificates.

"Physical fitness assessment by Physical fitness assessment and improvement center"

- Blind & Partially sighted Judo team .24 Jun
- women,s Inline hockey skate team .11 Jul
- Men's Inline hockey skate tem .15 Jul
- Women's shooting team .16 Jul
- Men's taekwondo kyorugi team .28 Jul
- Women's badminton team .6 Aug
- Women's alpine skiing team .20 Aug
- Men's alpine skiing team .3 Sep
- Men's saber fencing sword team (junior's) .3 Sep
- Women's taekwondo team(senior's) .12 Sep
- Training camps in national olympic academy
- Women's & men's jiu jitsu Iran national team .3 Jul- 29 Jul
- Men's kabaddi iran national team .14 Jul
- Men's taekwondo Iran national team .14 Jul
- Men's sepak takraw Iran national team .29 Jul
- Boxing Iran national team .29 Jul
- Men's karateIran national team .31 Jul
- Women's alpine skiing Iran national team .31 Jul
- Women's kabaddi iran national team .4 Aug
- Men's alpine skiing Iran national team .13 Aug
- Men's Judo Iran national team .13 Aug



شفاهی ورزش ایران علاوه بر گردآوری اطلاعات تاریخی ورزش کشور و همچنین بسط و گسترش پژوهش در تاریخ ورزش ایران، عبارت است از: «روایت و مستندسازی ابعاد پنهان و ناگفته‌های تاریخ ورزش ایران، پرداختن به فرهنگ پهلوانی و اخلاق ورزشی با توجه به ارکان فرهنگی خاص در این مقوله، فراهم آوردن زمینه آزادسازی اطلاعات و تبادل تجارب با خاطرات و اسناد دیگران، ارائه تصویری زنده (مصاحبه) از تاریخ ورزش ایران که برگرفته از تجربه مستقیم و غیرمستقیم شخص مصاحبه شونده باشد.»

کمیته ملی المپیک با حمایت و همکاری وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی پارالمپیک، اقدام به جمع‌آوری اسناد، اطلاعات و ناگفته‌های ورزش ایران کرده است. پس از تشکیل شورای سیاست‌گذاری تاریخ شفاهی ورزش ایران در تاریخ ۲۰ شهریور ۹۷ در محل کمیته ملی المپیک، این شورا با تکیه بر پتانسیل موجود در تاریخ ورزش ایران و همچنین قابلیت برنامه‌سازی رسانه‌ای و کاربرد شبکه‌های مجازی در ایران، اقدام به جمع‌آوری اسناد و اطلاعات تاریخ ورزش ایران کرده است. مهمترین اهداف شورای سیاست‌گذاری تاریخ

فراخوان حضور در پروژه تدوین تاریخ شفاهی ورزش ایران



آزمون ارتقاء داوران کشتی درجه ممتاز کشور

آزمون تئوری و عملی داوران کشتی درجه ممتاز کشور برای ارتقاء به درجه ممتاز ویژه، در آکادمی ملی المپیک برگزار شد. داوران کشتی درجه ممتاز کشور در دو رشته آزاد و فرنگی که از ۱۰ استان کشور و برای ارتقاء مدرک داوری خود از سوی هیأت‌های کشتی استان‌ها به فدراسیون کشتی معرفی شده بودند، ۳۱ شهریور ۱۳۹۷ در آزمون‌های تئوری و عملی شرکت کردند.

برگزاری همایش گرامیداشت روز جهانی المپیک با محوریت روز کودک، خانواده، المپیک و صلح

کودکان و نوجوانان و همچنین دختران و پسران به همراه خانواده‌هایشان، بازدید از نمایشگاه عکس مربوط به برگزاری ادوار گذشته روز المپیک، مسابقه نقاشی و نمایش عروسکی با محوریت محیط زیست بود. همچنین در این برنامه که با حضور دکتر صالحی‌امیری رئیس کمیته ملی المپیک همراه بود، پیام روز المپیک برای حاضرین قرائت شد. در پایان همایش گرامیداشت روز جهانی المپیک که با شعار ورزش به عنوان ابزاری برای برقراری صلح برگزار شد، به تمامی کودکان و نوجوانان شرکت کننده، گواهینامه بین‌المللی روز المپیک و همچنین جوایزی ویژه اهدا شد.

همایش گرامیداشت روز جهانی المپیک در تاریخ سوم تیرماه ۹۷ با حضور کودکان و نوجوانان خانواده‌های پرسنل آکادمی ملی المپیک، کمیته ملی المپیک، قهرمانان و ورزشکاران، در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شد. در این همایش که با حضور بیش از چهارصد کودک، نوجوان و خانواده‌های ایشان برگزار شد، کودکان و نوجوانان در برنامه‌های فرهنگی و ورزشی که توسط کارشناسان آکادمی ملی المپیک (متولی برگزاری این روز) برگزار شد شرکت کردند. این برنامه‌ها شامل حضور در مراسم حمل نمادین مشعل و پرچم المپیک، حمل پرچم جمهوری اسلامی ایران، مسابقات دوومیدانی، ایروبیک، طناب‌کشی (در دو بخش





تیم ملی اسکی آلپاین دختران در آکادمی ملی المپیک

در تاریخ ۲۹ مردادماه ۹۷ و به منظور حضور در مسابقات جهانی سوئد، اردونشینان تیم ملی اسکی آلپاین دختران در آزمون‌های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک شرکت کردند. پس از پایان مرحله نخست تمرینات تیم ملی اسکی آلپاین دختران که با حضور ۱۴ اسکی‌باز جوان و بزرگسال در آکادمی ملی المپیک برگزار شد، اردونشینان این تیم زیر نظر سمیرا زرگر سرمربی تیم ملی و با هدف مشخص شدن ورزشکاران برتر برای ادامه اردوهای آماده‌سازی، در آزمون‌های آمادگی جسمانی مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی آکادمی ملی المپیک حضور یافتند.

برگزاری کارگاه بازی‌های تمرکزی در تیم‌های ورزشی

با حضور کارشناسان روانشناسی ورزشی، کارگاه بازی‌های تمرکزی در تیم‌های ورزشی، توسط مرکز مشاوره و مهارت‌های ذهنی آکادمی ملی المپیک برگزار شد. در این کارگاه که هفتم شهریورماه ۹۷ و جهت بازآموزی روان‌شناسان ورزشی برگزار شد، دکتر سیدمحمدکاظم واعظ‌موسوی مدیر مرکز مشاوره و مهارت‌های ذهنی آکادمی ملی المپیک در مورد ضرورت استفاده از بازی‌هایی که بار شناختی زیادی دارند، به ویژه در کار با تیم‌های ورزشی جوانان و نوجوانان نکاتی را به شرکت‌کنندگان در کارگاه ارائه کرد. دکتر واعظ‌موسوی، هدف از برگزاری این کارگاه را شناخت روان‌شناسان ورزشی از روش‌های عملی افزایش قابلیت‌های روان‌شناختی برای استفاده در تیم‌های ورزشی عنوان کرد.



کارگاه آموزشی مربیگری موفق (ویژه مربیان ملی و باشگاهی)

کارگاه آموزشی مربیگری موفق (روانشناسی مربیگری)، ۱۲ تیرماه ۹۷ و از سوی مرکز مشاوره و مهارت‌های ذهنی آکادمی ملی المپیک ویژه مربیان ملی و باشگاهی برگزار شد. از جمله مباحثی که در این کارگاه چهار ساعته به مربیان شرکت‌کننده در کارگاه ارائه شد، می‌توان به سبک‌های مربیگری و اهداف آنها، شیوه‌های مربیگری و ارتباطی، باید‌ها و نبایدهای روانشناختی تمرین و مسابقه و مهارت‌های ذهنی برای کنترل هیجان مربی و ورزشکاران در مسابقات اشاره کرد.

کارگاه معرفی نرم‌افزار coglab برای ارزیابی شناختی ورزشکاران

به منظور آشنایی روانشناسان ورزشی با این نرم‌افزار با حضور بیش از ۱۵ روانشناس ورزشی و توسط مرکز مشاوره و مهارت‌های ذهنی آکادمی ملی المپیک، کارگاه معرفی نرم‌افزار coglab در تاریخ ۳ تیر ۹۷ برگزار شد. coglab نرم‌افزاری است برای ارزیابی هوش، استعداد، توجه، ادراک و حافظه که به صورت نرم‌افزاری اجرا شده و کاربرد آن در ورزشکاران برای ارزیابی شناختی ورزشکاران است.

۷ مرداد

تیم ملی کبدی آقایان (۲۳ تیر)

تیم ملی تکواندو آقایان (۲۳ تیر)

تیم ملی سبک تاکرا آقایان (۷ مرداد)

تیم ملی بوکس (۷ مرداد)

تیم ملی کاراته آقایان (۹ مرداد)

تیم ملی اسکی آلپاین دختران (۹ مرداد)

تیم ملی کبدی بانوان (۱۳ مرداد)

تیم ملی اسکی آلپاین آقایان (۲۲ مرداد)

تیم ملی جودو آقایان (۲۲ مرداد)

تیم ملی تکواندو کیوروگی آقایان (۶ مرداد)

تیم ملی بدمینتون بانوان (۱۵ مرداد)

تیم ملی اسکی آلپاین دختران (۲۹ مرداد)

تیم ملی اسکی آلپاین آقایان (۱۲ شهریور)

تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر جوانان آقایان (۱۲ شهریور)

تیم ملی تکواندو نوجوانان دختر (۲۱ شهریور)

شروع اردوها

تیم ملی جوجیتسو آقایان و بانوان (۱۲ تیر و

عنوان و اسامی تیم‌هایی که طی سه ماهه دوم سال ۹۷ در آزمون‌های آمادگی جسمانی

آکادمی ملی المپیک حضور یافته یا در این آکادمی به تمرین پرداختند

آزمون‌های اجرا شده

تیم ملی جودو نابینایان و کم بینایان (۳ تیر)

تیم ملی اینلاین هاکی بانوان (۲۰ تیر)

تیم ملی اینلاین هاکی آقایان (۲۴ تیر)

تیم ملی تیراندازی بانوان (۲۵ تیر)

جدول کلمات متقاطع

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی :

۱. سرپرست باشگاه پرسپولیس، از گزارشگران سیمای کشورمان ۲. دروازه بانای از فوتبال کشورمان ، بازیکنی از فوتبال فرانسه ، واحدی در سطح ۳. ستاره سال های نه چندان دور تیم ملی فوتبال کشورمان ، کشتی جنگی ، باشگاهی در فوتبال کشورمان ۴. امتیاز ورزشی ، اسطوره باشگاه پرسپولیس ، تختخواب نوزاد ۵. پایتخت اروپایی، خاص نیست ، از اعضای بدن، باشگاهی در فوتبال آلمان ۶ صریح ، حیوان کوهی ، دریای عرب ، شمای فرنگی ۷. کشتی گیر سابق کشورمان و دارنده مدال برنز ۱۹۹۴ استانبول، دیوار بلند، ۸. ستاره سابق استقلال ، از اعضای بدن ۹. نظر ، بازیکنی از فوتبال پرتغال ۱۰. جای پر درخت ، آخرین رمق ، قدم یک پا، از بیماری ها ۱۱. هوا به زبان بگام ، هر ورزشکاری دارد ، همدم زن ، ضمیر عربی، ۱۲. باشگاهی در فوتبال فرانسه ، دروازه بان سابق تیم فوتبال آلمان ، جمع رسم ۱۳. باشگاهی در فوتبال قزاقستان ، طریق ، عددفوتبال، ساز شاکلی ۱۴. سرمربی تیم فوتبال آلمان ، نام ماتیوس از مربیان سرشناس فوتبال آلمان ، تیمی در فوتبال اسپانیا ۱۵. مهاجم سابق تیم ملی فوتبال هلند

عمودی :

۱. مدافع تیم ملی فوتبال کشورمان در جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه، تیمی در فوتبال کشورمان ۲. از مربیان جوان فوتبال بریتانیا، بازیکن سابق و فقید تیم فوتبال کشورمان ۳. نام گیگر، هافبک سرشناس دو دهه اخیر فوتبال ولز ، از کلمات شرط ، فلز صورت ۴. عدو ، نام رابسون مربی انگلیسی ، دیکته ۵. پسران، مربی کنونی دروازه بانان تیم فوتبال ملی امید کشورمان، ماه خارج ۶ حرف ندا ، ستون بدن، آسیب، خیس ۷. ملایم ، تنیس باز سرشناس اسکاتلند ۸. نوبت بازی ، مربی سابق تیم ملی والیبال کشورمان ۹. نام کوچک کاپیتان آرژانتینی و سابق اینتر میلان ، شهر زیارتی ۱۰. سر سلسله اعداد ، ساز شاکلی ، راه مینابر ، گل بتونه ۱۱. اصطلاحی در ورزش های رزمی ، از مربی های سرشناس فوتبال سوئیس ، عددی است کمتر از هزار ۱۲. تیمی در فوتبال نروژ ، تلخ ، شهر مذهبی ، مسابقه اتومبیل رانی ۱۳ شهری در آلمان ، بی درنگ ، بهترین بازیکن تیم ، سوم شخص مفرد ۱۴. باشگاهی در فوتبال ایتالیا ، سرمربی آرسنال، ۱۵. چین و چروک صورت ، بازیکن سابق تیم ملی فوتبال عربستان

ورزش‌های عجیب و غریب در دنیا



مسابقه حمل همسر - فنلاند

اگر فکر می کنید که فنلاند کشوری پیشرفته است که به برابری زن و مرد اهمیت می دهد، سخت در اشتباه اید. مسابقه حمل همسر تولد فنلاندی ها اختراع شد. در این مسابقه که هر ساله برگزار می شود، مردهای شرکت کننده همسران خود را به دوش می گیرند به رقابت با یکدیگر می پردازند. پیروزی این مسابقه از آن کسی است که در سریع ترین زمان و با عبور از موانع زن را به نقطه پایان برساند. نوع حمل زن در این مسابقات با توجه به محل برگزاری متفاوت است. در برخی موارد زنان بر پشت مرد سوار می شوند ولی در نمونه استونیایی این رقابت، زن در حالی که واژگون شده، پاهایش روی شانه مرد قرار می گیرد. این ورزش در مناطق دیگر جهان مانند آمریکا و استرالیا هم رایج است.



مسابقه شتر سواری - استرالیا

مسابقه شتر سواری مانند مسابقات اسب سواری طرفداران بسیاری دارد. شترها می توانند ۶۵ کیلومتر در ساعت با سرعت بالا و ۴۰ کیلومتر در ساعت را در یک ساعت بدوند. افراد معمولاً از شرق میانه مانند بحرین، اردن، قطر و عربستان سعودی برای شرکت در این مسابقه دور هم جمع می شوند. در راستای این مسابقه، جشنواره شترهای زیبا نیز برگزار می شود و در بعضی مناطق محصولات شتر مانند شیر به فروش می رسد.



یوکیگاسن - ژاپن

بیشتر طرفداران این ورزش، کودکان هستند که به جنگ گلوله های بزرگ برفی معروف است. یک گونه برف بازی ژاپنی است که تدریجاً تبدیل به یک ورزش شده است. یوکیگاسن یک ورزش تیمی است که بین دو تیم ۷ نفره انجام می شود. پیش از شروع بازی ۹۰ گلوله برفی در اختیار بازیکنان قرار می دهند. هر بازیکنی که با گلوله های برفی برخورد کند، از بازی اخراج می شود. بازیکنان برای جلوگیری از آسیب، کلاه های مخصوص با حفاظی در مقابل صورت بر سر می گذارند. این مسابقات در فنلاند، نروژ، سوئد، استرالیا، کانادا، روسیه و آلاسکا برگزار می شود.



اگر ورزش قهرمانی نباشد، این ورزش همگانی اصلاً تحقق پیدا نخواهد کرد.
همیشه بایستی يك قله داشته باشیم، تادر دامنه‌ها افراد زیادی حرکت کنند؛
لذا ورزش قهرمانی به این دلیل واجب و لازم است.

بیانات در جلسه پرسش و پاسخ با جوانان در دومین روز از دهه فجر (روز انقلاب اسلامی و جوانان)

عظمی