



رئیس کمیته ملی المپیک:
شرایط برای
دختران ورزشکار
ساده تر و راحت تر شده



نشریه علمی خبری آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

سال ششم - شماره ۱۳ - مهر ۹۸

المپین

کار دیومایوپاتی هایپر تروفیک

اهمیت تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش ها در جنبش المپیک

تمرینات تناوبی شدید (HIT)



چگونه اعتراضات به داوری
به باخت تیم های انجامد؟

بررسی پروتکل های پیشگیری
از آسیب های سرو گردن در رویدادهای ورزشی
سیستم های انرژی در ورزش های آبی



بازدید وزیر ورزش جمهوری آذربایجان از آکادمی ملی المپیک



آزاد رحیم اف وزیر ورزش جمهوری آذربایجان به همراه سفیر این کشور که در راستای توسعه همکاری های ورزشی دو کشور به ایران سفر کرده بود، ضمن بازدید از آکادمی ملی المپیک با دکتر قراخانو رئیس این آکادمی دیدار و گفتگو کرد.

رحیم اف در جریان این بازدید ضمن ابراز خرسندی از حضور در ایران گفت: آکادمی المپیک آذربایجان بیشتر به تربیت دانشجو می پردازد. این دانشجویان گاهی ورزشکارانی هستند که عضو تیم ملی هستند و در مسابقات بین المللی حضور پیدا می کنند.

وی افزود: در این آکادمی سه بخش خبرگزاری ورزشی، طب ورزشی و مدیریت ورزشی توسط اساتیدی از کشور انگلیس تا رده فوق لیسانس تدریس می شود. رحیم اف در پایان به این نکته اشاره کرد که بی شک همه وزارت خانه های ورزشی خیلی علاقمند به داشتن چنین آکادمی در کشور خود می باشند.

در ادامه دکتر رضا قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک خطاب به میهمانان آذربایجانی گفت: ما در ایران ۱۵ دانشکده علوم ورزشی داریم و همچنین در دانشگاه آزاد هم تعداد قابل توجهی دانشجو مشغول تحصیل در این رشته هستند. این دانشکده ها گاهی دارای کیفیت بسیار بالایی نیز می باشند.

چهارصد ساعت آموزشی می باشد.

رئیس آکادمی ملی المپیک در پایان گفت: ما دوست داریم در زمینه ورزش با جمهوری آذربایجان ارتباط بهتری داشته باشیم و از ورزشکاران شما در این مجموعه میزبانی کنیم. امیدوارم در کوتاه ترین زمان ممکن با حمایت دکتر سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان و همچنین دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک حضور ورزشکاران آذری در ایران بیش از پیش رونق پیدا کند.

دکتر قراخانو با بیان این جمله که ارتباط آکادمی با دانشگاه ها بسیار خوب است افزود: ما در کل ۵ میلیون دانشجو در کشور داریم که هر ساله سه هزار نفر از آنان به رشته های علوم ورزشی مرتبط می شوند.

دکتر قراخانو در ادامه گفت: بخش دیگری که در آکادمی ملی المپیک در اولویت ما قرار دارد دختران ما هستند. به عنوان مثال ما امسال در این آکادمی در حال برگزاری دوره تربیت مربی مهارت های ذهنی ویژه دختران هستیم که به مدت

یادداشت سردبیر

نگاهی به تاثیرات اجتماعی ورزش بر جوامع مختلف گویای این واقعیت است که ورزشکاران رهبران آینده جوامع بشری خواهند بود. این موضوع را می توان در افق فعالیت های دو نهاد بزرگ بشری یعنی سازمان ملل متحد و کمیته بین المللی المپیک و همکاری مشترک آنها در پیشبرد توسعه اجتماعی از طریق ورزش مشاهده کرد. بر همین اساس، کمیته بین المللی المپیک علاوه بر برگزاری بازی های المپیک به عنوان بزرگترین رویداد ورزشی جهان، در تلاش است تا با توسعه فعالیت های فرهنگی و اجتماعی زمینه را برای دست یابی به چنین توسعه ای فراهم آورد.

کمیته ملی المپیک و بازوی آکادمیک آن یعنی آکادمی ملی المپیک نیز در راستای سیاست های کمیته بین المللی المپیک توجه به مفاهیم اجتماعی و فرهنگی مانند ارزش ها و باورهای جنبش المپیک، برابری جنسیتی در ورزش و رفع هرگونه تبعیض در دسترسی به ورزش را با در نظر گرفتن بسترهای فرهنگی کشور در دستور کار خود قرار داده است. در همین راستا، نشریه المپین نیز همسو با تعریف اجتماعی کمیته ملی المپیک از نقش ورزش در توسعه اجتماعی کشور، علاوه بر پرداختن به موضوعات علمی مرتبط با بهبود عملکرد ورزشکاران ملی، موضوعات مرتبط با ارزش های جنبش المپیک و نقش های اجتماعی آن را در حوزه فعالیت های خود قرار خواهد داد.

دکتر حمید آقا علی نژاد

اسامی تیم هایی که در آزمون های آمادگی جسمانی و اردوهای تمرینی شرکت کردند

- ۱۱.....تیم ملی پدل آقایان
- ۱۲.....تیم ملی جودو نیروهای مسلح
- ۱۳.....تیم ملی اسکی آلپاین جوانان دختر و پسر
- ۱۴.....ورزشکاران حاضر در المپاد استعداد های برتر گلف (دختران و پسران)
- ۱۵.....تیم ملی کبدی جوانان پسر

اردوهای تمرینی:

- ۱.....تیم ملی شمشیربازی سابر آقایان
- ۲.....تیم های ملی شمشیربازی بانوان
- ۳.....تیم ملی والیبال جوانان
- ۴.....تیم ملی جودو جوانان
- ۵.....تیم ملی پاراتکواندو
- ۶.....تیم ملی والیبال دانشجویان
- ۷.....تیم ملی جودو بزرگسالان
- ۸.....تیم ملی تکواندو بزرگسالان
- ۹.....تیم ملی هندبال آقایان بزرگسالان
- ۱۰.....تیم ملی اسکی آلپاین جوانان دختر و پسر
- ۱۱.....تیم ملی کاراته آقایان و بانوان بزرگسال

شش ماهه ابتدای سال برای آکادمی ملی المپیک پر رونق بود. باتوجه به رویدادهای بین المللی و مسابقات های مختلف تیم های ملی زیادی اردوها و تمرینات خود را در آکادمی ملی المپیک برگزار کردند. بسیاری از تیم های ملی نیز با حضور در آکادمی ملی المپیک از امکانات تمرینی و محیطی این مجموعه بهره مند شدند که این نیز آمار قابل قبولی برای مجموعه آکادمی محسوب می شود.

آزمون های جسمانی:

- ۱.....تیم ملی کشتی فرنگی جوانان
- ۲.....تیم ملی هاکی بانوان
- ۳.....تیم ملی اسکیت سرعت بانوان و آقایان
- ۴.....تیم ملی جودو نابینایان و کم بینایان
- ۵.....تیم ملی قایقرانی (آبهای آرام) بانوان
- ۶.....تیم ملی پومسه و کیوروگی دانشجویان بانوان و آقایان
- ۷.....تیم ملی جودو بزرگسالان
- ۸.....تیم ملی تکواندو نوجوانان دختر و پسر
- ۹.....تیم ملی جودو نونهالان، نوجوانان و جوانان دختر
- ۱۰.....تیم ملی بوکس

ترتیب انتشار: فصلنامه

صاحب امتیاز: آکادمی ملی المپیک

مدیرمسئول: دکتر رضا قراخانو

سردبیر: دکتر حمید آقا علی نژاد

مدیر اجرایی: آزاده نجفی

مدیر هنری و طراحی: حامد قاسمی عارف

عکاس: علی رضا بیگدلو

همکاران ما در این شماره: محمد حسین قهرمانی، مریم ربانی، ناهید کریمی، سید شاهو حسینی، دکتر جواد نوروزی مهدیه پیرانی، علیرضا فتاحیان، دکتر حبیب الله اسماعیلی، پریسا راکعی، نرگس کاظمی آشتیانی و علی رضا بیگدلو



در بازدید از دختران بورسیه ورزشی، رئیس کمیته ملی المپیک:

شرایط برای دختران ورزشکار ساده تر و راحت تر شده...

به این مهم (رفع تبعیض جنسیتی در اعزام ورزشکاران دختر و پسر) دست پیدا کنید. دکتر رضا قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک طی این بازدید از حضور دکتر صالحی امیری در جمع شرکت کنندگان در طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره های آکادمی تقدیر کرده و گفت: طبق برنامه ریزی های انجام گرفته، ما در آکادمی ملی المپیک در قالب اردویی سه روزه میزبان ورزشکاران نخبه پسر و دختر هستیم اتفاقی که تا پایان سال ۹۸ دو بار دیگر روی خواهد داد. کارشناسان ما با علاقه فراوان در خدمت این عزیزان هستند.

وی در ادامه گفت: از قهرمانان ورزشی و نامدار مانند خانم حمیده عباسعلی و طراوت خاکسار دو عضو تیم ملی کاراته درخواست کرده ایم در خلال اردوهای تمرینی خود در آکادمی، ضمن حضور در جمع قهرمانان دختر و پسر حاضر در بورسیه مذکور و بالا بردن انگیزه این عزیزان، از تجربیات خود برای رسیدن نوجوانان ورزشکار به سکوی قاره ای و جهانی سخن بگویند.

ورزش را متولیان ورزش و دختران ورزشکاران عنوان کرد و گفت: شرایط برای دختران ورزشکار نسبت به گذشته خیلی ساده تر و راحت تر شده است. ما باید سعی کنیم زمینه، امکانات و تجهیزات و فضا را ایجاد کنیم تا در دو رویداد بعدی المپیک جوانان ۲۰۲۲ سنگال و المپیک تابستانی ۲۰۲۴ فرانسه تعداد اعزامی های ورزش ایران در دو بخش مردان و زنان برابر شود. رئیس کمیته ملی المپیک در پایان و با بیان این که تیم ملی کاراته بانوان با درخشش خود و کسب مدال های بیشتر نسبت آقایان در مسابقات کاراته قهرمانی آسیا باعث شدند کاراته ایران بار دیگر در عرصه های بین المللی بدرخشد گفت: نگاه دختران ورزشکار در رویدادهای بین المللی باید به دو چیز باشد، نخست کسب سکو و دیگری پر کردن نیمه خالی فضای دختران در ورزش. من معتقدم با انگیزه ای که در شما وجود دارد و همچنین اعتقادی که ما به شما داریم، شما می توانید در دو المپیک بعدی

دکتر صالحی امیری که برای بازدید از نحوه اجرای طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره های آکادمی ملی المپیک در این مجموعه حضور یافته بود گفت: یکی از مهمترین مباحثی که در ورزش و با مدیران ورزشی در مورد آن بحث داریم، عدالت جنسیتی و رفع تبعیض جنسیتی در ورزش است. وی در ادامه و بیان اینکه ۲۵ تا ۳۰ درصد مدال هایی که در کشور و توسط رشته های مختلف ورزشی در عرصه بین المللی کسب می شود متعلق به خانم ها است گفت: نیمی از مدال کشورهای صاحب نام آسیا در المپیک جوانان آرژانتین را دختران آنها کسب کردند. ما با دکتر قراخانو و دیگر همکاران توافق کرده ایم که در دو دوره المپیک جوانان ۲۰۲۲ سنگال و ۲۰۲۴، به این سمت برویم که تعداد ورزشکاران اعزامی دختران و پسران برابر شود. در این صورت است که ما می توانیم در ورزش دنیا بدون انتخاب دختر پرچمدار در رژه های کاروان های ورزشی، ادعا داشته باشیم که عدالت جنسیتی داریم. دکتر صالحی دو عامل مهم در رسیدن به برابری جنسیتی در



معاینات قلبی عروقی از تیم های ملی والیبال نشسته و وزنه برداری جانبازان و معلولین، اردو نشینان تیم ملی شمشیربازی اسلحه سابر و شرکت کنندگان در طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره های آکادمی ملی المپیک کرده است. این معاینات شامل آزمون فیزیکی کامل بدن، معاینه قلبی عروقی، انجام نوار قلب و اکو کاردیوگرافی می باشد که سرانجام و بر اساس نتایجی که از این آزمون ها به دست خواهد آمد این احتمال وجود دارد تا اردو نشینان این تیم ها تحت معاینات بیشتری از جمله تست ورزشی و سی تی اسکن قرار بگیرند.

همچنین اعضای این دپارتمان در جلسات خود در رابطه با راه اندازی کلینیک قلب ورزشی برای خدمات رسانی به ورزشکارانی که از مشکلات قلبی عروقی رنج می برند به بحث و تبادل نظر پرداخته اند.

آغاز فعالیت رسمی دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی و دپارتمان قلب ورزشی

تدوین دوره های آموزشی ویژه ورزشکاران و مربیان اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو، ارائه خدمات مشاوره فردی به ورزشکاران اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو و طراحی آزمون های ارزیابی میدانی لازم جهت ارزیابی این ورزشکاران، برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه فدراسیون فوتبال، راه اندازی کلینیک مشاوره ویژه مربیان، برگزاری دوره های آموزشی بین المللی، برگزاری کلاس آموزشی ویژه شرکت کنندگان در طرح ستاره ها و امیدها، نهایی کردن آزمون های طراحی شده دپارتمان و ارائه طرح اولیه دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی برای ارسال به واحد المپیک سولیداریتی کمیته بین المللی المپیک با رویکرد ۵ ساله. گفتنی است دوم تیرماه نخستین جلسه توجیهی و هماهنگی دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی آکادمی ملی المپیک با سرگروه های آموزشی رشته های المپیک و پارالمپیک گروه A اعزامی به مسابقات ۲۰۲۰ توکیو در محل این دپارتمان برگزار شد.

دپارتمان قلب ورزشی

دپارتمان قلب ورزشی آکادمی ملی المپیک که از اردیبهشت ماه امسال فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است، علاوه بر برگزاری جلسات منظمی که با حضور اعضای این دپارتمان برگزار شده است، اقدام به انجام



دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی آکادمی ملی المپیک از اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۸ و پس از برگزاری مراسم افتتاحیه ای که با حضور ریاست کمیته ملی المپیک انجام گرفت فعالیت رسمی خود را آغاز کرده است. اعضای این دپارتمان طی چهار ماه گذشته و به جهت ارائه خدمات به جامعه ورزش کشور و برگزاری کارگاه های آموزشی جلسات متعددی را برگزار کرده اند. از مهمترین موضوعاتی که در این جلسات توسط اعضای دپارتمان مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت می توان به این موارد اشاره کرد:

مرگ ناگهانی قلبی در ورزشکاران

دکتر جواد نوروزی عضو دپارتمان قلب ورزشی
دانشجوی دکتری فیزیولوژی قلب

مرگ ناگهانی قلبی (SCD) یکی از عوامل اصلی مرگومیر در بین ورزشکاران است. سالانه از هر ۲۰۰/۰۰۰ ورزشکار یک نفر به علت مرگ ناگهانی قلبی جان خود را از دست می‌دهد. مرگ ناگهانی قلبی در بین ورزشکاران مسن (بیشتر از ۳۵ سال) بیشتر به دلیل ابتلا به آترواسکلروز شریان کرونر همراه با انفارکتوس میوکارد رخ می‌دهد. در حالی که در بین ورزشکاران جوان (کمتر از ۳۵ سال) اختلالات قلبی عروقی مادرزادی علت اصلی وقوع حوادث SCD است. این عوامل آسیب را با ایجاد بی‌ثباتی الکتریکی در قلب باعث ایجاد تاکی کاردی‌های بطنی کشنده و یا فیبریلاسیون بطنی سرانجام ابتلا به مرگ ناگهانی قلبی می‌شود. هرچند که ورزشکاران مبتلا به SCD ممکن است پیش از وقوع حادثه دارای نشانه‌ای از بیماری و یا سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری‌های قلبی باشند، اما متأسفانه در بیشتر مواقع ایست قلبی اولین تظاهر این حادثه در افراد به‌ظاهر سالم است. حتی بسیاری از ورزشکاران مبتلا به ناهنجاری‌های قلبی عروقی نهفته و بالقوه کشنده می‌توانند برای مدت زمان طولانی در فعالیت‌های ورزشی با شدت بالا شرکت کنند.

نیز دیده می‌شود. این بیماری در درجه اول بطن راست را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اختلال عملکرد بطن چپ به میزان کمتری رخ می‌دهد. خطر مرگ ناگهانی در ورزشکاران مبتلا به ARVD هنگام مسابقه ۵ برابر بیشتر از زمان استراحت است. دلیل این موضوع مشخص نیست، اما ممکن است به افزایش فشار خون ریوی و در نتیجه افزایش پس بار بطن راست در زمان انجام فعالیت ورزشی در ارتباط باشد که سرانجام باعث افزایش ایجاد آریتمی‌های بطنی هنگام فعالیت ورزشی خواهد شد.

کاردیومیوپاتی هایپر تروفیک

کاردیومیوپاتی هایپر تروفیک (HCM) علت اصلی مرگ ناگهانی قلبی در بین ورزشکاران آمریکایی است و به نظر می‌رسد که توزیع به نسبت یکسانی در بین مردان و زنان داشته باشد. به‌طور کلی HCM یک بیماری با الگوی توارث اتوزومی غالب است. این بیماری معمولاً در دوران نوجوانی و به همراه رشد سریع بدن توسعه پیدا می‌کند.

۶۰ درصد افراد مبتلا به HCM بستگان درجه اولی دارند که تحت تأثیر این بیماری هستند از طرفی تعداد بسیار زیادی از افراد به علت جهش خود به خودی به این بیماری مبتلا می‌شود و سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری در آنها وجود ندارد. ارزیابی‌ها نشان می‌دهد که در افراد مبتلا به HCM توده قلب و به ویژه اندازه توده بطن چپ از حد طبیعی بزرگ تر است. در این بیماران افزایش توده بطن چپ بدون بزرگ شدن جبرانی در اندازه حفره‌ها به وجود می‌آید، بنابراین پر شدگی بطنی در زمان دیاستول کاهش می‌یابد. ضخامت سپتوم بین بطنی در حالت طبیعی کمتر از ۱۳ میلی‌متر است، اما در افراد مبتلا به HCM به ۱۵ تا ۵۰ میلی‌متر افزایش پیدا می‌کند.

در بیماران مبتلا به HCM سپتوم بین بطنی به طور نامتقارن دچار هایپر تروفی می‌شود، بنابراین در این بیماران مجاری خروجی بطن چپ (LVOT) با انسداد روبرو خواهد شد. علاوه بر آن، در بسیاری از بیماران مبتلا به HCM حرکت رو به جلوی دریچه میترال در مرحله سیستول قلبی قابل مشاهده است. بیماران مبتلا به HCM در زمان ارزیابی ممکن است بدون علامت و یا دارای علائمی مانند تنگی نفس، درد قفسه سینه هنگام فعالیت، سرگیجه و سنکوپ هنگام

علل شایع مرگ ناگهانی قلبی در ورزشکاران

بیش از ۲۰ بیماری قلبی مختلف به‌عنوان علت SCD در ورزشکاران شناسایی شده است که از بین آن‌ها کاردیومیوپاتی هایپر تروفیک (HCM) و کاردیومیوپاتی آریتموژنیک بطن (ARVC) از اصلی‌ترین عوامل ایجاد کننده مرگ ناگهانی قلبی در بین ورزشکاران است.



کاردیومیوپاتی آریتموژنیک بطن راست

کاردیومیوپاتی آریتموژنیک بطن راست یک ناهنجاری ژنتیکی است که با بزرگ شدن و اختلال عملکرد بطن راست و همچنین وجود آریتمی‌های بطنی بالقوه کشنده مشخص می‌شود. معمولاً نشانه‌های این بیماری در دوران نوجوانی و اوایل بزرگسالی آشکار می‌شود و مردان را بیشتر از زنان تحت تأثیر قرار می‌دهد. ARVC شایع‌ترین علت مرگ ناگهانی قلبی در بین ورزشکاران ایتالیایی است، به‌طوری‌که یک‌چهارم کل حوادث SCD در بین ورزشکاران ایتالیایی به علت ARVC رخ می‌دهد.

در بسیاری از موارد مشخص شده است که علت اصلی ابتلا به ARVC بیماری دسموزومی ناشی از نقص پروتئین‌های چسبان سلولی مانند دسموپلاکین و پلاکوجلوبین است. در بیماران مبتلا به ARVC میوسیت‌های قلبی به تدریج از بین می‌روند و بافت‌های فیبروزی-لیپیدی جایگزین میوسیت‌های طبیعی در قلب خواهند شد. در این بیماران کاهش ضخامت دیواره بطن راست به همراه گشادشدگی آنوریسمی





- 1.Sudden cardiac death(SCD)
- 2.Hypertrophic cardiomyopathy(HCM)
- 3.Arrhythmogenic right ventricular (ARVC) cardiomyopathy
- 4.Desmoplakin
- 5.Lakoglobin
- 6.Fibro-fatty infiltration
- 7.Aneurysmal dilatation
- 8.Left ventricular outflow tract(LVOT)

فعالیت باشند. الکتروکاردیوگرام (ECG) در تشخیص HCM از حساسیت خوبی (بیش از ۹۰ درصد) برخوردار است. با این حال، در بیماران مبتلا به HCM غیر انسدادی یا با انسداد جزئی ممکن است یافته‌های ECG طبیعی باشد؛ بنابراین حساسیت ECG در تشخیص HCM غیر انسدادی پایین است (تقریباً ۷۵ درصد). در اکوکاردیوگرام افراد مبتلا به HCM مواردی مانند هایپرتروفی نامتقارن سیتوم بین بطنی، حرکت روبه‌جلو دریچه میترال در زمان سیستول، پر شدن غیرطبیعی بطن‌ها در زمان دیاستول و در اغلب موارد کاهش اندازه حفره بطن چپ قابل مشاهده است.

برهم خوردن آرایش منظم میوسیت‌های قلبی نشانه بارز ابتلا به HCM است که به لحاظ شکل، اندازه و چگونگی آرایش از یکدیگر متفاوت هستند. اختلالات ساختاری و عملکردی در بافت بی نظم شده می تواند به طور بالقوه باعث ایجاد ناهمگنی در ارتباط الکتریکی بین میوسیت‌های قلبی شده که با ایجاد جریان‌های ریز الکتریکی نامرتب ممکن باعث ایجاد آریتمی‌های کشنده شود.





بررسی پروتکل‌های پیشگیری از آسیب‌های سر و گردن در رویدادهای ورزشی

مهدیه پیرانی
مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک

مقدمه

با وجود اهمیت و هزینه‌های آسیب دیدگی سر و گردن، پژوهش‌های کمی در زمینه پیشگیری از آن وجود دارد. نگرانی در مورد وقوع چنین آسیب‌هایی باعث شده تا راهکارهای پیشگیرانه از آسیب از جمله آموزش بازیکنان توسط مربی، تنظیم قوانین [۲۵]، استفاده از ابزار محافظتی [۲۳]، اصلاح رفتار به هنگام بازی تحت کنترل داوران بیان شود اما با این وجود خطر آسیب دیدگی به طور کامل از بین نمی‌رود.

استفاده از ابزار محافظتی

کاربرد کلاه

نسبت آسیب‌های سر از ۳ درصد تا ۳۰ درصد در تمام آسیب‌های مربوط به اسکی و اسنوبرد متغیر است. این موضوع اهمیت پیشگیری از آسیب سر را در این ورزش‌ها مطرح می‌کند. کاسیمانو و همکاران (۲۰۱۰)، مکناب و همکاران (۲۰۰۲)، هاگل و همکاران (۲۰۰۵) اثربخشی کلاه در اسکی بازان و اسنوبردرها را مورد مطالعه قرار دادند و بیان کردند پوشیدن کلاه خطر صدمه به سر در اسکی و اسنوبرد را کاهش می‌دهد. بر اساس یافته‌ای موری و همکاران (۲۰۱۷) استفاده از کلاه در بین اسکی بازان آلمانی و اسنوبردرها خطر آسیب سر را تا ۶۰ درصد بدون افزایش شیوع ضربه‌های نخاعی کاهش می‌دهد. گریو و همکاران (۲۰۰۹) آسیب دیدگی‌های سر و گردن اسکی و اسنوبرد در دو نقطه از ایالت متحده را مورد بررسی قرار

دادند. آنها شیوع پایین‌تری از آسیب دیدگی سر به همراه کاهش در هوشیاری در کاربران کلاه که به یک شی ثابت برخورد کردند را گزارش کردند. این در حالی است که فوکودا (۲۰۰۷) ارتباط معنا داری بین استفاده از کلاه و آسیب دیدگی گردن مشاهده نکرد. علاوه بر این، بریجز و همکاران (۲۰۰۳) با بررسی آسیب‌های اسنوبلیدینگ در شرق کانادا بیان کردند ضربات به سر ۱۱ درصد از آسیب‌ها را به خود اختصاص داد و افزایشی در آسیب دیدگی گردن که مربوط به کلاه ایمنی باشد دیده نشد. استفاده از کلاه برای اسکی بازان و اسنوبردها همراه با ارتقاء و اجرای استانداردهای مناسب امری ضروری بنظر می‌رسد زیرا در پژوهش‌های انجام شده نشان داده شده که خطر آسیب به سر را در حدود ۱۵ درصد تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد و کاهش خطر را تا ۳۵ درصد تخمین می‌زند. با این حال، در بررسی‌های انجام شده، شواهد قطعی که استفاده از کلاه با خطر بالای آسیب ستون فقرات گردن همراه است وجود ندارد. فوکودا و همکاران (۲۰۰۷) مشخصات کلاه ایمنی و کلاه با رویه نرم در آسیب دیدگی سر اسنوبردان را بررسی کردند و ارتباط معنا داری بین کلاه ایمنی و کلاه با رویه نرم با رخداد آسیب دیدگی شدید سر را مطرح نکردند. پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که کلاه‌های با رویه نرم نیز بروز آسیب جدی سر را کاهش نمی‌دهد و به نظر می‌رسد آسیب‌های سطحی را کمتر کند. مارشال و همکاران (۲۰۰۲) طی مطالعه آینده

معتمد بودند پوشش سر از ضربه مغزی جلوگیری می‌کند، ۴ برابر بیشتر به بازی با سبک تهاجمی پرداختند. بنابراین شواهد بیانگر این موضوع است که استفاده از کلاه برای رشته‌ی اسکی و اسنوبرد باعث کاهش نرخ شیوع آسیب سر و گردن می‌شود، این در حالی است که در رشته راگبی بحث برانگیز است از طرفی باعث حفاظت در مقابل آسیب‌های سطحی و از طرف دیگر باعث به افزایش بازی با سبک تهاجمی می‌شود که خود به عنوان عامل خطر ساز این گونه آسیب‌ها مطرح می‌شود.

بوله گارد دهان، اورتزهای حفاظتی و حمایتی

محافظ دهان در فوتبال، هاکی روی زمین، هاکی روی یخ، و لاکراس مردان و زنان مورد نیاز هستند که می‌توانند با هدف کاهش شدت ضربه باعث جلوگیری از بروز ضربه مغزی شوند [۲۴]. امری و همکاران (۲۰۱۷) استراتژی‌هایی موثر (تجهیزات حفاظتی، قوانین، آموزش) بر خطر ضربه مغزی در ورزش (هاکی روی یخ، بسکتبال، راگبی) را در یک مطالعه مروری سیستماتیک مورد بررسی قرار دادند. متاآنالیز کاهش ۷۰ درصد خطر ضربه مغزی در جوانان لیگ هاکی روی یخ که در آن سیاست چک کردن بدن، و استفاده از محافظ دهان داشتند، نشان داد. اثر پیشگیرانه پوشیدن گارد دهان در برخورد و یا ورزش برخوردی نشان می‌دهد که خطر ضربه مغزی را تا

نگر اکولوژی تجهیزات حفاظتی و آسیب در فوتبال آمریکایی با تجهیزات حفاظتی و راگبی که ممنوعیت از پوشش کلاه با رویه سخت و پدشانه را داشتند مورد بررسی قرار داده و بیان کردند میزان شیوع آسیب دیدگی در فوتبال تقریباً یک سوم راگبی بود. نرخ آسیب در موضع سر در فوتبال یک دهم راگبی بود. اما آسیب دیدگی زانو ۰/۶۱ و مچ پا ۰/۷۲ درصد در فوتبال ورزشکارانی که دو فصل به طور عمده در هر دو ورزش محافظت نشده بود تفاوت‌های مشاهده شده بیانگر این است که مقررات حاکم بر تجهیزات حفاظتی میزان بروز آسیب را کاهش می‌دهد و پژوهش‌های بیشتری در مورد محافظت سر برای بازیکنان راگبی ضروری است. از طرفی بعضی از پژوهشگران معتقد اند بر خلاف تصور بازیکنان، تجهیزات ممکن است ارزش محافظتی نداشته و طراحی مدرن تجهیزات احتمالاً باعث بروز آسیب و شدت ضربه را بیشتر کند برای مثال، پد شانه و ارنج ممکن است از بازیکن پوشنده محافظت کند، اما در برخورد متقابل به رقیب خود آسیب برساند [۲۷] ریچارد منگر و همکاران (۲۰۱۶) طی مطالعه آینده نگر بیان کردند پوشش سر در راگبی بر خلاف تصورات غلط می‌تواند بازی تهاجمی را افزایش دهد و باعث آسیب دیدگی شود. نتایج پژوهش نشان داد ۳۸/۱ درصد از بازیکنان کالج راگبی معتقد بودند گارد سر مانع ضربات مغزی می‌شود. ۳۲/۵ درصد از بازیکنان به عنوان یک واکنش به ضربه مغزی اقدام به پوشیدن کلاه کردند. از همه بازیکنانی که

انجام می شود. تعداد آسیب های ستون فقرات گردن ناشی از تجمع در بین سال های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ به طور قابل توجهی کاهش یافته است. اجرای برنامه های پیشگیری ویژه از ۲۰۰۷ و تغییرات در قانون بازی راگی در سال ۲۰۱۰ منجر به کاهش آسیب دیدگی در بازیکنان فوروارد شد. همچنین انجمن های فدراسیون ملی دبیرستانی (NFSHA) قوانین فوتبال را تجدید نظر کرد تا تکنیک هایی را که شامل ضربه با ماسک صورت، ناحیه پیشانی و بالای کلاه و به طور مستقیم به حریف به عنوان نقطه اصلی تماس است را در نزدیک خط بازی یا میدان بازی حذف کند. اجرای این قانون باعث کاهش ۶۰ درصد در آسیب

کنترل های اجرایی (قوانین و مقررات، بازی جوانمردانه)

تعدادی از مطالعات بررسی شده، سیاست چک کردن بدن در هاکی روی یخ [۲۲]، [۲۰]، جلوگیری از تجمع در راگی [۲۵]، ممنوعیت در ضربه با بالای کلاه و به طور مستقیم در فوتبال آمریکایی [۲۹] و اشاعه ی بازی جوانمردانه [۲۷] را از جمله مواردی مطرح کرده اند که در کاهش میزان بروز ضربات به سر تاثیر به سزایی داشته است. ریبارسیر و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی تاثیر سیاست های پیشگیری ملی و تغییر قوانین تجمع در شیوع آسیب های فاجعه بار ستون فقرات گردنی در اتحادیه راگی فرانسه پرداختند. برنامه پیشگیری از آسیب

از آسیب دیدگی در اسکی و اسنوبرد پرداختند در این مطالعه هدف بررسی اثربخشی بروشور و ویدئو در بهبود مهارت اسکی و اسنوبرد بود که مطرح کردند در میزان بروز آسیب تفاوت معنا داری وجود نداشت و تمام آسیب ها جزئی بودند و به مراقبت های پزشکی نیاز نداشتند. وریند و همکاران (۲۰۱۷) اثربخشی مداخله در سراسر کشور برای افزایش استفاده از کلاه در اسکی بازان و اسنوبردهای هلندی در یک مطالعه آینده نگر مورد بررسی قرار دادند. و بیان کردند که قرار گرفتن در معرض برنامه مداخله ای در سراسر کشور با افزایش ۱۷ تا ۴۴ درصدی استفاده از کلاه ایمنی اسکی بازان و اسنوبردهای هلندی همراه بود و

۱۹ درصد کاهش می دهد. برآورد ترکیبی در مطالعات آینده نگر اثر پیشگیرانه در کاهش خطر ضربه مغزی را تا ۶۷ درصد هنگام چک کردن بدن در جوانان هاکی روی یخ را نشان دادن داد [۲۱]. در سال ۱۹۹۰، انجمن ملی ورزش دانشگاهی مجوز داد همه محافظ دهان به رنگ بسیار قابل مشاهده باشد تا کسانی که از آنها استفاده نمی کنند شناسایی شوند. با این حال، در مورد اثربخشی آنها در جلوگیری از ضربه، اطلاعات منتشر شده کمی وجود دارد و در حال حاضر هیچ استانداردهای مشخصی برای محافظ دهان و دندان وجود ندارد [۲۴].

همچنین تمرین کننده باید در مورد جوانب مثبت و منفی اورتز های مختلف گردنی آگاهی داشته باشد. انواع مختلفی از اورتز ها وجود دارد که حمایت، حفاظت، و یا محدود کردن دامنه حرکتی ستون فقرات گردن را در ورزش ایجاد می کند، برخی از این اورتزها شامل پد های شانه، گردنبنند و رول گردن اورتز می باشند. آنها نباید دامنه حرکت طبیعی ستون فقرات گردن را محدود کنند، بلکه باید دامنه حرکتی بیش از حد آن را محدود کنند. این اورتز ها حرکت های پراکندگی و خم شدن جانبی سر را محدود می کنند و از وارد شدن بارهای محوری جلوگیری می کنند. اما این ها نتایج به دست آمده در شرایط کنترل شده آزمایشگاهی بوده اند و در شرایط واقعی رقابت احتمال اینکه نتایج متفاوتی داشته باشند وجود دارد [۲۹]. با توجه به پژوهش های صورت گرفته هنوز هم نقش حفاظتی تجهیزات نامبرده شده در تمامی رشته های ورزشی به طور قطعی مشخص نیست و این وسایل تا حدودی می توانند، از ضربات با شدت کمتر و آسیب دیدگی های سطحی سر و گردن پیشگیری کنند.

بنابراین پژوهش های بیشتری در این زمینه مورد نیاز است که اهمیت و نقش این تجهیزات در میزان شیوع واقعی آسیب های سر و گردن بازیکنان را بررسی کنند.

بکارگیری روش های آموزشی

در سال های اخیر استراتژی ها و برنامه های مداخله ای موثر بر تغییر نگرش، دانش و رفتار عموم و ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفته است که باعث بالا بردن آگاهی از خطر آسیب دیدگی سر و پا، پیامد های احتمالی آسیب دیدگی سر و اثر حفاظتی کلاه شده اند. بیانچی و همکاران (۲۰۱۱) به ارزیابی کمپین ملی در ورزش های برفی پرداختند و کمپین "محافظت از خود با کلاه ایمنی" در سوئیس را مطرح کردند. در طول کمپین، میزان استفاده از کلاه و افزایش در آگاهی خطر آسیب دیدگی برای عموم بطور قابل ملاحظه افزایش یافت کاسیمانو و همکاران (۲۰۱۳) به ارزیابی یک برنامه پیشگیری



های ستون فقرات گردن شد [۲۹]. دو مطالعه بیان شده سیاست چک کردن بدن در هاکی روی یخ اثربخشی این قانون در کاهش خطر ضربه مغزی را مورد بررسی قرار دادند. استراتژی اصلاح رفتار و بازی جوانمردانه یک شیوه ساده و ارزان، مبتنی بر شواهد تغییر رفتار است که شامل کاهش رفتار پرخاشگرانه، رفتارهای غیر ضروری و غیر قانونی، بازی جوانمردانه و مجازات و پاداش تیمی است که می تواند به کاهش آسیب در بسیاری از ورزش ها منجر شود. اصول اصلاح رفتار بر اساس کار اسکینر است که رفتار مطلوب

در سال ۲۰۰۷ توسط اتحادیه راگی فرانسه که شامل ایجاد "آکادمی ردیف جلو" که هدف آن آموزش ویژگی های موقعیت ردیف جلو راگی به بازیکنان، مربیان و داوران بود و "روزهای بی خطر" که هدف دوره، آموزش اجباری برای مربیان و مسئولان باشگاه و بخش اطلاعات پزشکی و برنامه های پیشگیری بود آغاز شد. علاوه بر این، قوانین جدید تجمع در راگی در ابتدای فصل ۲۰۱۰-۲۰۱۱ ایجاد شد. که به دنبال آن در حال حاضر بازی راگی بدون هیچ گونه برخورد فیزیکی بین بازیکنان ردیف جلوی تیم مخالف در سطح غیر حرفه ای

همچنین نتایج اثر مداخله افزایش درک و دانش و آگاهی در رابطه با آسیب سر و گردن را نشان داد. نرخ استفاده از کلاه در میان اسکی بازان و اسنوبردان در دهه گذشته از ۱۶ به ۲۵ درصد در سال ۲۰۰۲/۲۰۰۳ از ۷۳ به ۸۹ درصد در سال ۲۰۱۲/۲۰۱۳ افزایش یافته است. با توجه به بررسی انجام شده اگر چه مداخله های آموزشی بکار گرفته شده در بهبود دانش، نگرش ها و رفتارهای ایمنی ورزشکاران رشته های اسکی و اسنوبرد موثر بوده است، اما تاثیر این مداخلات بر کاهش شیوع آسیب سر و گردن هنوز روشن نیست.



شود. با وجود پیشرفت های علمی و پژوهش های انجام شده اپیدمیولوژی در این زمینه، یافته های اندکی وجود دارند که نقش موثر استراتژی های پیشگیری از آسیب سر و گردن را در کاهش نرخ شیوع این آسیب ها مورد بررسی قرار داده باشد. در طی سال های اخیر در زمینه پیشگیری از آسیب سر و گردن استراتژی هایی از جمله استفاده از ابزارهای حفاظتی، روش های آموزشی با تاکید بر اهمیت حفاظت از سر و گردن، استراتژی های اصلاح رفتار و بازی جوانمردانه، تغییر در قوانین و مقررات، ارزیابی و افزایش قدرت عضلات گردنی مطرح شده اند. در تجزیه و تحلیل مطالعات اخیر در مورد استفاده از کلاه ایمنی بر این حقیقت تاکید شده است که استفاده از کلاه در پیشگیری از آسیب های سر و گردن در اسکی و اسنوبرد و هاکی و فوتبال آمریکایی موثر بوده در حالی که فایده پوشیدن آن در راگبی به عنوان یک ابزار محافظتی هنوز هم روشن نیست و سوال برانگیز است چرا که بیان شده است که پوشیدن کلاه باعث روی آوردن به سبک بازی تهاجمی در بازیکنان این رشته شده که به عنوان عاملی خطر آفرین در آسیب سر و گردن در این رشته محسوب می شود. با نگاهی به پژوهش های انجام شده در زمینه اقدامات پیشگیری از آسیب سر و گردن، در می یابیم که در دهه گذشته پژوهش ها بیشتر به استفاده از تجهیزات محافظتی تاکید داشتند، اما در سال های اخیر اصلاح قوانین، روش های آموزشی با هدف بالا بردن دانش و نگرش افراد نسبت به آسیب دیدگی سر و گردن و تبعات ناشی از آن و نیز استراتژی های اصلاح رفتار و ترویج بازی جوانمردانه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. استراتژی های اجرایی موثر در پیشگیری باید بر تغییر رفتار به عنوان یک عامل کلیدی برای موفقیت تمرکز کنند. استراتژی که به تغییر رفتار متمرکز باشد و با هدف افزایش آگاهی در ارتباط با خطر ابتلا به آسیب سر و پیآمدهای احتمالی درازمدت آن باشد باعث به ایجاد انگیزه استفاده از کلاه و کاهش خطرات بروز آسیب بیشتر در ورزش نیز می شود.

آسیب دیدگی های سر و گردن به طور پیاپی در ورزش رخ می دهد، به نظر می رسد ارزیابی قدرت و افزایش قدرت عضلات گردن نقش مهمی در پیشگیری از این گونه آسیب دیدگی ها داشته باشد. تاسویاما (۲۰۰۱) قدرت ایزومتریک باز کردن گردن و سطح مقطع عضلات باز کننده گردن را در ورزشکاران جودو و کشتی مورد بررسی قرار داد. دو عامل بررسی شده در کشتی گیران بالاتر بود و عضلات باز کننده عمقی گردن در هنگام حرکت باز کردن سر باید مورد توجه قرار گیرد. گری و همکاران (۲۰۱۴) اثرات تمرینات قدرتی گردن بر قدرت ایزومتریک گردن در بازیکنان اتحادیه راگبی را مورد بررسی قرار دادند و بیان کردند یک برنامه ۵ هفته ای تقویت عضلات گردن می تواند قدرت ایزومتریک گردن در صفحات ساجیتال و فرونتال را در یک گروه از بازیکنان حرفه ای راگبی بهبود بخشد. کروس همکاران (۲۰۰۳) تمرین و تجهیزاتی که از آسیب های ورزشی سر و گردن پیشگیری می کند را مورد بررسی قرار دادند و بیان کردند آموزش قدرت، تکنیک های ورزشی و تجهیزات ورزشی ابزار اصلی برای جلوگیری از این گونه آسیب ها است. آنها همچنین اشاره می کنند که آموزش تمرینات قدرتی عضلات گردن ممکن است انرژی ناشی از ضربه سر را جذب و یا به حداقل برساند و اعتقاد دارند نقش اصلی آموزش قدرت در پیشگیری از نروتروماست [۲۹]، با این حال، با توجه به نتایج بدست آمده از مطالعات بیان شده اگرچه تمرین در جهت بهبود قدرت عضلات گردن و به عنوان بخشی از تمرینات ورزشی پذیرفته شده است، اما اثر برنامه های تمرینی به منظور کاهش و پیشگیری از آسیب سر و گردن به طور آشکاری ثابت نشده است.

نتیجه گیری

امکان وقوع آسیب سر و گردن در تمامی ورزش های اعم از برخوردی و غیر برخوردی وجود دارد که با توجه به ماهیت رشته ورزشی، عوامل خطر ساز و مکانیسم آسیب می تواند مشکلات موقت و یا دائمی نخاعی و حتی مرگ را منجر

تقویت و رفتار نامطلوب مجازات می شود. موثر ترین راه برای کاهش شیوع ضربه مغزی اجرای یک برنامه اصلاح رفتار برای تغییر فرهنگ ورزش برخوردی است. رفتار پرخاشگرانه توسط بسیاری از دانشمندان ورزشی به عنوان رفتار فیزیکی یا روانی برای ترساندن و یا آسیب تعریف شده است. کاهش رفتار پرخاشگرانه و خشونت آمیز در هاکی روی یخ از بیشتر ضربات مغزی وابسته به ورزش که با رفتارهای غیرقانونی و غیر ضروری خشن همراه است جلوگیری خواهد کرد. در هاکی روی یخ، بازی جوانمردانه یک برنامه اصلاح رفتار است که از مجازات و پاداش تیمی برای تقویت رفتار مثبت و تضعیف رفتار منفی استفاده می کند. بازی جوانمردانه مربوط به گرفتن تعداد پنالتی کمتر در بازی است و مجازات ها با توجه به خطر آسیب سر و نروتروما که به بازیکنان مربوط می شود، از اخراج ۲ دقیقه ای (پشت پا زدن) تا ۱۰ دقیقه (به یک سوء رفتار) و یا اخراج از بازی را شامل می شود. نتایج مسابقات و جدول تیمی در بازی لیگ نه تنها به وسیله برنده ها و بازنده ها بلکه همچنین امتیاز تیم بازی جوانمردانه تعیین می شود. تیم هایی که به تکرار امتیاز بازی جوانمردانه را از دست می دهند، باید شناسایی شوند زیرا بازیکنان ممکن است حریفان خود را در معرض خطر آسیب جدی قرار دهند. مشابه مطالعات قبلی در کانادا، تیم هایی که بازی جوانمردانه داشتند پنالتی و آسیب دیدگی کمتر در ضربه مغزی را داشتند. اسمیت (۲۰۱۳) اصلاح رفتاری برای کاهش ضربه در ورزش برخوردی هاکی روی یخ را مورد بررسی قرار داد و بیان کرد بازی جوانمردانه و اصلاح رفتار باعث کاهش آسیب دیدگی های نروتروما به سر و گردن می شود و تعداد برخوردهای آسیب زای سر در بازی که قوانین بازی جوانمردانه با شدت بیشتری اجرا شده کاهش می یابد [۲۷].

قدرت عضلات گردن

- Ahmadisoleymani, S.S. and J. Yang, American football helmet for preventing concussion, a literature review. *Procedia Manufacturing*, 2015. 3: p. 3796-3803.
- 2.Nemani, V.M. and H.J. Kim, The management of unstable cervical spine injuries. *Clinical Medicine Insights: Trauma and Intensive Medicine*, 2014. 5: p. CMTIM. S12263.
- 3.Huang, P., et al., Return-to-play recommendations after cervical, thoracic, and lumbar spine injuries: a comprehensive review. *Sports health*, 2016. 8(1): p. 19-25.
- 4.Hutton, M.J., et al., Catastrophic cervical spine injuries in contact sports. *Global spine journal*, 2016. 6(7): p. 721-734.
- 5.Ahuja, C.S., et al., Traumatic spinal cord injury. *Nature Reviews Disease Primers*, 2017. 3: p. 17018.
- 6.France, J.C., et al., Return to Play after Cervical Spine Injuries: A Consensus of Opinion. *Global spine journal*, 2016. 6(8): p. 792-797.
- 7.Kamitani, T., et al., Catastrophic head and neck injuries in judo players in Japan from 2003 to 2010. *The American journal of sports medicine*, 2013. 41(8): p. 1915-1921.
- 8.Alizadeh, M.H., E. Shirzad, and P. Sedaghati, Epidemiology of head, neck and torso injuries in taekwondo, karate and judo. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences*, 2012. 16(4): p. 368-385.
- 9.McIntosh, A.S., et al., Head, face and neck injury in youth rugby: incidence and risk factors. *British journal of sports medicine*, 2008.
- 10.McIntosh, A.S. and P. McCrory, Preventing head and neck injury. *British Journal of Sports Medicine*, 2005. 39(6): p. 314-318.
۱۱. هیمین، م. ع. محمدحسین، and ش. الهام، مروری بر همه گیر شناسی آسیب های ستون فقرات در بازیکنان گلف.
- 12.Bianchi, G., et al., Evaluation of a national campaign in snow sports. *British journal of sports medicine*, 2011. 45(4): p. 331-331.
- 13.Hasler, R.M., et al., Epidemiology and predictors of cervical spine injury in adult major trauma patients: a multicenter cohort study. *Journal of trauma and acute care surgery*, 2012. 72(4): p. 975-981.
- 14.Sharma, V.K., et al., The current state of head and neck injuries in extreme sports. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2015. 3(1): p. 2325967114564358.
- 15.Marshall, S.W., et al., An ecologic study of protective equipment and injury in two contact sports. *International Journal of Epidemiology*, 2002. 31(3): p. 587-592.
- 16.Bridges, E.J., F. Rouah, and K. Johnston, Snowblading injuries in eastern Canada. *British journal of sports medicine*, 2003. 37(6): p. 511-515.
- 17.Hagel, B.E., et al., Effectiveness of helmets in skiers and snowboarders: case-control and case crossover study. *bmj*, 2005. 330(7486): p. 281.
- 18.Fukuda, O., et al., Characteristics of helmet or knit cap use in head injury of snowboarders. *Neurologia medico-chirurgica*, 2007. 47(11): p. 491-494.
- 19.Greve, M.W., et al., Skiing and snowboarding head injuries in 2 areas of the United States. *Wilderness and Environmental Medicine*, 2009. 20(3): p. 234-238.
- 20.Donaldson, L., M. Asbridge, and M.D. Cusimano, Bodychecking rules and concussion in elite hockey. *PloS one*, 2013. 8(7): p. e69122.
- 21.Geary, K., B.S. Green, and E. Delahunt, Effects of neck strength training on isometric neck strength in rugby union players. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2014. 24(6): p. 502-508.
- 22.Black, A.M., et al., Policy change eliminating body checking in non-elite ice hockey leads to a threefold reduction in injury and concussion risk in 11-and 12-year-old players. *Br J Sports Med*, 2016. 50(1): p. 55-61.
- 23.Vriend, I., et al., Effectiveness of a nationwide intervention to increase helmet use in Dutch skiers and snowboarders: an observational cohort study. *Injury prevention*, 2017: p. injuryprev-2016-042179.
- 24.Emery, C.A., et al., What strategies can be used to effectively reduce the risk of concussion in sport? *Br J Sports Med*, 2017: p. bjsports-2016-097452.
- 25.Reboursiere, E., et al., Impact of the national prevention policy and scrum law changes on the incidence of rugby-related catastrophic cervical spine injuries in French Rugby Union. *Br J Sports Med*, 2018. 52(10): p. 674-677.
- 26.Cusimano, M.D. and J. Kwok, The effectiveness of helmet wear in skiers and snowboarders: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 2010. 44(11): p. 781-786.
- 27.Smith, A.M., et al., Behavioral modification to reduce concussion in collision sports: ice hockey. *Current sports medicine reports*, 2013. 12(6): p. 356-359.
- 28.Menger, R., A. Menger, and A. Nanda, Rugby headgear and concussion prevention: misconceptions could increase aggressive play. *Neurosurgical focus*, 2016. 40(4): p. E12.
- 29.Cross, K.M. and C. Serenelli, Training and equipment to prevent athletic head and neck injuries. *Clinics in sports medicine*, 2003. 22(3): p. 639-667.
- 30.Tsuyama, K., et al., Comparison of the isometric cervical extension strength and a cross-sectional area of neck extensor muscles in college wrestlers and judo athletes. *European journal of applied physiology*, 2001. 84(6): p. 487-491.



دکتر حبیب الله اسماعیلی

مدیر موزه، کتابخانه و مرکز اسناد امام خمینی(ره)
عضو شورای سیاستگذاری تاریخ شفاهی ورزش ایران



یادداشت نخست:

تاریخ شفاهی فوتبال

پژوهشگر تاریخ شفاهی آگاه است که با رخدادهای سرکار ندارد و دستمایه او «تعبیر» کنشگران از رخدادهاست. این آگاهی او را به این مسیر سوق می دهد که اساسا کار پژوهشگر تاریخ شفاهی تاویلی و تفسیری است و قواعد حاکم بر جهان زبانی کنشگران را از ذهن دور نمی کند.

۱ فرض نخست در روش تاریخی، تقسیم منابع به دودسته منابع دسته اول و دست دوم است. براین مبنا هر منبع شفاهی به میزان نزدیکی و نقش آفرینی او در یک رخداد تاریخی ورزش باید مورد توجه قرارگیرد. در رخدادی که ناظر آن بوده دست اول و رخدادی که از زبان منبع موثق دیگر نقل می کند دست دوم تلقی می شود.

۳ شواهد متقن در رد و اثبات مدعی پژوهشگر تاریخ شفاهی نقش بنیادین دارد. پژوهشگر تاریخ شفاهی آگاهی دارد که عقده یا عقیده مانع دستیابی به شواهد است و از این حیث خودآگاهانه از تحمیل عقده یا عقیده اش به منابع زنده خود دوری می کند.

۲ پژوهشگر تاریخ شفاهی در حوزه پژوهش های «فرد محور»، «نهاد محور» یا «رخدادمحور» با طرحی از پیش تعیین شده که حاصل مطالعه و دانش «جمالی» او در باره موضوع است گام در مسیر دانش «تفصیلی» حوزه تحقیق می گذارد تا در وادی پراکنده کاری و پراکنده کاوی در نغلطد. طرح اولیه پژوهشگر بر اساس شواهد قبض و بسط پیدا خواهد کرد.

تاریخ شفاهی آخرین و بزرگترین کشف بشر در عرصه معرفت تاریخی است. تا پیش ازین، عمدتا آدمی برای فهم و تفسیر پیشینه جوامع بشری یا به برداشت مورخانه از رخدادهای و روایات ایشان از شاهدان رخدادهای تاریخی یا اسناد و گزارش های اداری و اجتماعی که با هدفی غیر تاریخی تولید شده بودند دسترسی داشت. اما از نیمه دوم قرن بیستم، معرفت تاریخی افقی نوین برای فهم و تفسیر رخدادهای تاریخی را تجربه کرد که تا پیش از آن مغفول بود. به دیگر سخن، در کنار دو منبع پیشین یعنی منابع تاریخی و اسناد اداری، سومین منبع معرفتی تاریخی به کمک بشر آمد تا بشر پیشینه خود را بیش از پیش دریابد. همسو با این افق معرفتی نوین، پرتوافکنی به ابعادی فراتر از عرصه قدرت و سیاست نیز درمورد توجه قرارگرفت. یعنی اگر تا دهه های نزدیک به روزگار ما وجه غالب معرفت تاریخی به رخدادهای بزرگ سیاسی، مانند

تغییر حکومت ها، انقلاب ها و جنگ ها معطوف بود، اما کشف تاریخ شفاهی موجب شد بر عرصه های کمتر دیده شده حیات جمعی بشری توجه شود. در یک تعریف عام از تاریخ شفاهی، شاید بتوان تاریخ شفاهی را «گزارش تجربه ها و احساسات مردمی که در تاریخ نام و نشانی نداشته و ندارند» تعریف کرد. براین مبنا، تاریخ شفاهی ورزش که با تکیه بر اصول و روش های پذیرفته شده رشته تاریخ پرتوافکنی می شود، گزارش همه کسانی است که اگر به سراعشان نرویم نام و نشان تاریخی از آنها باقی نخواهد ماند. تاریخ شفاهی تعابیر مختلف و هم کژفهمی و سوتعبیر نیز به همراه داشته است. مهمترین کژتابی در تصور عمومی این است که تاریخ شفاهی را با مصاحبه یکسان می داند، در حالی که مصاحبه ابزار است نه تاریخ شفاهی. تاریخ شفاهی نوعی شیوه پژوهش است و از روش های پذیرفته شده رشته تاریخ پیروی می کند. و براین مبنا:



۴

پژوهشگر تاریخ شفاهی آگاه است که با رخدادها سروکار ندارد و دستمایه او «تعبیر» کنشگران از رخدادهاست. این آگاهی او را به این مسیر سوق می دهد که اساسا کار پژوهشگر تاریخ شفاهی تاویلی و تفسیری است و قواعد حاکم بر جهان زبانی کنشگران را از ذهن دور نمی کند.

۵

با این مفروضات می توان گفت «خاطرات» کنشگران رخداد های تاریخی چه آنجا که در مورد خود سخن می گویند و چه آنجا که جز خود را با جادوی کلام به تصویر می کشند سرانجام شاهی از «دانش بین الاذهانی» می آفریند که در چارچوب اثر قید می شود به مزه یادگارهای ماندگار بشری افزوده می شود.

۶

برای این که سند برآمده از طرح پژوهش پژوهشگر تاریخ شفاهی، به متنی در دسترس برای دیگران تبدیل شود؛ پژوهشگر با وفاداری کامل به گفتار راوی که بهتر است او را «اطلاع رسان» بنامیم. پای در وادی «گویاسازی» می نهد و با آوردن اطلاعات مکمل برای «اثر» پدید آمده در حاشیه کار آن را خواندنی تر می کند.

۷

تاریخ شفاهی هویتی مستقل دارد، اما بدون اسناد و منابع مکتوب و غیر مکتوب راه به جایی نمی برد. با تکیه بر این منابع برغنای تاریخ شفاهی افزوده خواهدشد.

۸

تاریخ شفاهی گفتار کنشگران را به مثابه سند می بیند و هرگونه تغییر در آن را به هنگام تبدیل گفتار به متن غیر اصولی می داند و حتی تاکید می کند که به هنگام تبدیل گفتار به متن، علاوه بر حفظ لحن راوی باید تا جایی که می شود حتی نوع نشستن و میمیک چهره او را هم باید در متن منعکس کرد.

بر مبنای موارد یادشده، راه نه چندان هموار تاریخ شفاهی فوتبال آغاز شد. در تاریخ شفاهی فوتبال، پدیده فوتبال به مثابه امری اجتماعی فرض شد که تاپیش از مواجهه فارغ از اراده و اختیار ما با جهان نو، در جامعه ایرانی سابقه ای نداشت. اما به رغم این موضوع، فوتبال در فاصله ای کمتر از نیم قرن، تمام شهرها و روستاها و محلات را در نوردید؛ به گونه ای که امروز وبا گذشت بیش از یک قرن می توان گفت هیچ ایرانی نیست که یک بار این پدیده مهیج و شادی آفرین را با زدن زیر توبی تک لایه یا دولایه تجربه نکرده باشد. فوتبال در زمین خاکی دور و نزدیک به محلات جان گرفت و همراه خود الزاماتی آورد. سازمان اداری حاکمیتی، زمین های استاندارد، مسابقات محلی، آموزشگاهی، شهری، استانی و ملی و بین المللی، لیگ سراسری، داوری، رسانه، آموزش، اقتصاد، مربی خارجی و دهها مساله ریز و درشت دیگر حاصل ورود این مهمان مقبول است. اگر بپذیریم روایت، فرایند ورود فوتبال و تبعات آن در جامعه ایرانی صرفا در اسناد و گزارش های دولتی و غیر دولتی یا گزارش های رسانه ای ثبت و ضبط نیست و روایت زنده آن ناگفته های بسیاری دارد، به ساحت تاریخ شفاهی فوتبال وارد شده ایم. بر همین مبنا تاکنون با چند تن از راویان یا به عبارت بهتر منابع شفاهی تاریخ فوتبال ایران گفت و گو کرده و صحبت های مهاجرانی، جاسمیان و خبیری را شنیده ایم. دربخش نخست راویان، درباره مواردی مانند وضعیت زمین های خاکی، هواداران، داوری ها، مربیان ایرانی و خارجی، امجدیه، دوگانه شاهین و تاج، فرایند تاسیس و انحلال شاهین، انقلاب فوتبالی دهه ۴۰، آموزش های موثر مربیان خارجی، لیگ تخت جمشید، سرریز شدن تحولات سیاسی در عرصه فوتبال، اخلاق محوری دهداری، مدیریت آتابای و خسروانی، آموزش مربیان ایرانی توسط کرامر، مربیان اروپای شرقی در فوتبال ایران، اوفارل، تیم پیکان و... اطلاعات تاریخی ارزشمندی را بیان کردند.

در ادامه همین بخش نخست از زبان حبیبی، طالبی، طاووسی، یوری، شرفی، مصطفوی، کاشانی، پروین، لطیفی، روشن، کلانی، عبداللهی، عادلخانی، وفاخواه، لواسانی، ظلی، صالح نیا، جهانپا و... روند فوتبال ایرانی تا آغاز انقلاب اسلامی را پی خواهیم گرفت. در ادامه این کار، روایت فوتبال ایرانی بعد از انقلاب تا امروز را در برمی گیرد. حدیث مفصل این مقال در نوشتاری دیگر تقدیم خواهدشد.

سیستم های انرژی



سید شاهو حسینی

مدیر مرکز تمرینات آبی آکادمی ملی المپیک

علیرضا فتاحیان

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

سپس از تمرین به وسیله فعالیت های آبی افزوده می شود. پژوهش های جدید بیان می کند که فعالیت های آبی از چند جهت می تواند بر تمرینات عادی با همراه با وزنه برتری داشته باشد. یکی از مهم ترین این عوامل مربوط به وجود خاصیت شناوری در آب بر اثر ویسکوزیته و فشار هیدروستاتیک می باشد که محیط آن بستری را برای انجام ورزش و به ویژه فعالیت های اولیه توانبخشی فراهم می کند. ویژگی شناوری در آب سبب غوطه

امروزه با گسترش بستر فعالیت های علمی در ورزش و انجام پژوهش های فراوان زمینه تغییرات مثبت و بهینه در این حوزه فراهم شده است. از جمله این تغییرات می توان به بهبود شیوه های تمرین و به دنبال آن افزایش کارایی ورزشکاران اشاره کرد. یکی از این دگرگونی ها مربوط به افزایش تمایل ورزشکاران و مربیان به اجرای تمرینات در آب می باشد به طوری که روز به روز بر تعداد طرفداران اجرای تمرینات در آب و حتی ریکاوری



سیستم های تولید انرژی

یکی از موارد مهم و قابل توجه در طراحی تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی آشنایی با سیستم های تأمین کننده انرژی بدن در این فعالیت ها است. یکی از مسائل مهمی که دانستن آن برای هر ورزشکار ضروری می باشد این است که مقدار انرژی که در طول تمرین وی هزینه می شود از کجا و چگونه تأمین می شود. هنگامی که این انرژی در بدن به اتمام است بدن انرژی لازم را از چه منبعی تأمین خواهد کرد؟ تولید انرژی در بدن به ۳ روش انجام می شود که ۲ روش آنها برای تولید ATP نیاز به اکسیژن ندارند (بی هوازی) و در سومین روش وجود اکسیژن کاملاً ضروری است که به آن (هوازی) می گویند.

انواع ورزش های آبی

تعداد زیادی از ورزش ها در داخل یا وابسته به آب انجام می شوند، در زیر فهرستی از ورزش های آبی

به صورت طبقه بندی شده ذکر شده است.

ورزش های در آب: ورزش شنا (شنا قورباغه - شنا پروانه - کرال پشت - کرال سینه - شنا زیر آبی - شنا پهلوی - شنا امدادی - شنا استقامت - شنا ترکیبی) - شیرجه - پنج گانه مدرن شامل (شمشیربازی آبی، تیراندازی با تپانچه، شنا، پرش با اسب و سوارکاری و دو صحرانوردی) - شنا نجات - غواصی سطحی - شیرجه - شنا موزون - ورزش سه گانه شامل (شنا، دوچرخه سواری و دو) - وایبوا - آیروبیک آبی - واترپلو ورزش های روی آب: قایقرانی - بادی بوردینگ - کابل اسکی - قایق رانی کانو - کانو پولو - دراگون بوت - ماهی گیری - فلائی بوردینگ - جت اسکی - قایق رانی کایاک - کایت بوردینگ - کایت سورفینگ - پاراسایلینگ - رودگردی - روئینگ - قایق رانی بادبانی - قایق رانی با قایق باله دار - اسکیم بوردینگ - اسکورفینگ - موج سواری با پارو - موج سواری - ویک بوردینگ - ویک اسکاتینگ - ویک سورفینگ - اسکی روی آب - بادسواری - یاتینگ

ورزش های در زیر آب: غواصی تفریحی - غواصی غار - غواصی عمیق - غواصی آزاد - غواصی یخ - ماهی گیری با نیزه - باستان شناسی زیر آب - عکاسی زیر آب - ویدئوگرافی زیر آب - غواصی آزاد - کشتی زیر آب - غواصی ورزشی - ماهی گیری با نیزه - فوتبال زیر آب - هاکی زیر آب - هاکی روی یخ زیر آب - جهت یابی زیر آب - عکاسی زیر آب - راگبی زیر آب - تیراندازی زیر آب

در ورزش های آبی



شناخت سیستم های انرژی در فعالیت های آبی است که شناخت هر چه بهتر آنها تأثیر شگرفی در بهبود کارایی تمرین و عملکرد رقابتی خواهد داشت. در این میان باید توجه داشت که منظور از ورزش های آبی تنها شنا نیست و به کلیه فعالیت هایی که با شدت های مختلف در آب انجام می شود گفته می شود. این فعالیت ها بر حسب زمان و شدت انجام به سیستم های انرژی مختلفی نیاز دارند و به دسته های گوناگونی طبقه بندی می شوند.

وری بدن شده و برخلاف نیروی کششی زمین عمل کرده و بدین سبب کاهش قابل ملاحظه ای در فشار وارد بر مفاصل را ایجاد می کند. همچنین این ویژگی سبب افزایش قابل ملاحظه انعطاف پذیری بدن خواهد شد. حال با توجه به موارد فوق می توان با دید بهتری نسبت به بررسی ورزش های آبی پرداخته و با بررسی دقیق این فعالیت ها زمینه بهبود عملکردی آنها را فراهم کرد. یکی از مباحث مهم و تأثیر گذار در این زمینه برای مربیان و ورزشکاران

سیستم ATP-CP (سیستم فسفاژن)

انرژی آزاد شده در اثر شکسته شدن مواد غذایی به طور مستقیم برای سلول های عضلانی قابل استفاده نمی باشد، بلکه این نوع انرژی دارای ترکیب شیمیایی خاصی به نام آدنوزین تری فسفات است (ATP) که در عضلات مورد استفاده قرار می گیرند. ATP در تمام سلول های عضلانی و کبد ذخیره می شود و به هنگام نیاز سلول عضلانی به انرژی، تجزیه می شود و انرژی ذخیره شده در آن آزاد شده و صرف انقباض عضلانی می شود. به بیان دیگر شکسته شدن ATP در واقع منبع فوری انرژی برای فرآیند انقباض تارهای عضلانی به حساب می شود. (فرآیند انقباض عضلانی عبارت است از در هم لغزیدن رشته های پروتئینی آکتین و میوزین در تارچه های عضلانی). ATP دارای سه گروه فسفات با انرژی بالا می باشد. در ضمن شکسته شدن ATP، یکی از پیوندهای فسفات از بقیه مولکول جدا می شود و حدود ۸۰۰۰ کالری (۸ کیلو کالری) انرژی آزاد شده و فسفات آزاد و آدنوزین دی فسفات (ADP) تشکیل می شود. عضله برای آنکه به حالت انقباض درآید احتیاج به انرژی دارد. منبع اصلی انرژی عضله آدنوزین تری فسفات ATP است که به مقدار کمی در عضله وجود دارد ولی به مقدار زیادی انرژی آزاد می کند. کراتین فسفات (CP) منبع انرژی دیگری است که در سلول های عضلانی ذخیره می شود. اگر مقدار ATP در سلول بیش از اندازه لازم باشد انرژی اضافی صرف تولید CP می شود و در نتیجه مقدار بیشتری از انرژی ذخیره خواهد شد. به محض ذخیره ATP در عضله CP موجود به سرعت و سهولت به ATP تبدیل می شود و در نتیجه CP باعث ثابت ماندن مقدار ATP عضله می شود. انرژی حاصل از CP و ATP برای مدت کوتاهی نیاز عضله را تأمین می کنند. هنگامی که فعالیت



شدید آغاز می شود، انرژی به سرعت تخلیه می شود زیرا عضله ها می توانند فقط مقدار کمی ATP ذخیره کنند. چون CP به مقدار محدودی در سلول عضله ذخیره می شود، این سیستم می تواند فقط برای ۸ تا ۱۰ ثانیه انرژی فراهم کند. این سیستم منبع اصلی انرژی برای فعالیت های خیلی سریع و انفجاری مانند شنای ۱۰۰ متر قورباغه، شنای ۱۰۰ متر پروانه، شنای ۱۰۰ متر کراول سینه، شنای ۱۰۰ متر کراول پشت و شیرجه به شمار می رود.

بازسازی فسفاژن

بدن با کمک بازسازی، ذخیره سازی انرژی را به وضعیت پیش از فعالیت باز می گرداند. روش های بیوشیمیایی به این منظور به کار می روند که با بالاترین کارایی بدن را وادار به بازگشت به تعادل فیزیولوژیک (هموستاز) کنند. فسفاژن به سرعت بازسازی می شود این بازسازی در ۳۰ ثانیه اول به ۷۰ درصد می رسد و در سه تا پنج دقیقه به طور کامل (۱۰۰ درصد) ذخیره می شود.

سیستم اسید لاکتیک

(گلیکولیز بی هوازی)

برای فعالیت هایی حدود ۴۰ ثانیه (۲۰۰ متر سرعت، ۴۰۰ متر سرعت، کایاک ۵۰۰ متر، کایاک ۱۰۰۰ متر، کانو ۱۰۰۰ متر دو نفره)، ابتدا سیستم ATP-CP و بعد از حدود هشت تا ده ثانیه سیستم اسید لاکتیک انرژی را تأمین می کند. سیستم اسید لاکتیک، گلیکوژن ذخیره شده در سلول های عضلانی و کبد را تجزیه و برای باز سازی مجدد ATP از P+ADP انرژی آزاد می کند. به دلیل نبود اکسیژن هنگام تجزیه گلیکوژن، فرآورده فرعی به نام اسید لاکتیک (LA) تشکیل می شود. هنگامی که فعالیت شدید برای مدت بیشتری ادامه یابد. مقدار زیادی اسید لاکتیک در عضلات تجمع می یابد و باعث خستگی می شود که توقف یا کاهش شدت فعالیت را به همراه دارد.

بازسازی گلیکوژن

با توجه به نوع فعالیت و رژیم غذایی، بازسازی کامل گلیکوژن گاه به مدت طولانی و حتی روزها زمان نیاز دارد. برای فعالیت های تناوبی، تمرین قدرتی یا اینتروال (۴۰ ثانیه فعالیت و سه دقیقه استراحت) برای باز سازی ۴۰ درصد ذخیره حدود دو ساعت، برای باز سازی ۵۵ درصد ذخیره حدود پنج ساعت و برای باز سازی کامل (۱۰۰ درصد) ۲۴ ساعت لازم است. اگر فعالیت همانند فعالیت های شدید استقامتی تداومی باشد، برای بازسازی گلیکوژن به زمان بیشتری نیاز است. برای باز سازی ۶۰ درصد حدود ده ساعت و برای به دست آوردن باز سازی کامل (۱۰۰ درصد) حدود ۴۸ ساعت نیاز است. با توجه به این اطلاعات در می یابیم که ورزشکاران برای بازسازی گلیکوژن پس از فعالیت های تداومی به دو برابر زمان طولانی تر نسبت به فعالیت های تناوبی نیاز دارد. همچنین می توان تفاوت بین این دو مورد را این گونه توجیه کرد که در فعالیت های تناوبی گلیکوژن کمتری مصرف می شود، بنابراین، بدن برای باز سازی گلیکوژن به زمان کوتاه تری نیاز دارد. گلیکوژن کبد پس از جلسه تمرین و پر فشار به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. در مورد رژیم غذایی طبیعی با رژیم غذایی پر کربوهیدرات، گلیکوژن کبد برای جایگزین مجدد به ۱۲ تا ۲۴ ساعت زمان نیاز دارد. هنگام تمرین امکان تجمع LA در خون وجود دارد که نتیجه آن خستگی ورزشکار است. پیش از بازگشت به حالت استراحتی، بدن باید اسید لاکتیک را از سیستم ها دفع کند که برای دستیابی به آن نیز به زمان نیاز دارد. ۱۰ دقیقه برای دفع ۲۵ درصد، ۲۵ دقیقه برای دفع ۵۰ درصد و یک ساعت و ۱۵ دقیقه برای دفع ۹۵ درصد اسید لاکتیک، ورزشکار می تواند با ۱۵ تا ۲۰ دقیقه فعالیت هوازی سبک مانند پیاده روی در آب یا استفاده از دستگاه پاروژنی، فرآیند طبیعی بیولوژیک دفع اسید لاکتیک را آسان کند. سطح آمادگی جسمانی عامل دیگری است که بازسازی ذخیره انرژی را فراهم می کند. گفتنی است که سطح مطلوب هوازی می تواند زمان مورد نیاز را برای جایگزینی ذخیره گلیکوژن کاهش دهد.



مرکز تمرینات آبی

سهم مواد غذایی انرژی زا در تولید انرژی در برخی از ورزش ها

مسیر بی هوازی		مسیر بی هوازی		مسیر بی هوازی	
ATP تولیدی در حضور O ₂		ATP تولیدی بدون حضور O ₂		ATP تولیدی بدون حضور O ₂	
پروتئین ها	چربی ها	گلیکوز در حضور اکسیژن بطور کامل سوخته می شود	سیستم اسید لاکتیک (LA)→LA	سیستم فسفات ATP/CP ذخیره در سوخت	مدت
1hr	25min	6min	2m	70s	40s
					10s
					0s
					2hr
					3hr
شای بلندمدت	شای بلندمدت	شای بلندمدت	شای بلندمدت	شای بلندمدت	شای بلندمدت
قایقرانی کانو	قایقرانی کانو	قایقرانی کانو	قایقرانی کانو	قایقرانی کانو	قایقرانی کانو
پاروژنی	پاروژنی	پاروژنی	پاروژنی	پاروژنی	پاروژنی

سیستم هوازی

(از جمله شناهای نیمه استقامت). در تمرین اینتروال به کارگیری وهله های کوتاه مدت هنوز بخش غالب برنامه های تمرین را به خود اختصاص می دهد.

این شیوه تمرینی موجب عملکرد خوب فقط هنگام شروع مسابقه یا بازی می شود. پژوهش های دیگر نشان دادند ۶۰ تا ۷۰ ثانیه پس از شروع فعالیت ورزشی، سهم دو سیستم انرژی ۵۰ درصد می شود. نقش بارز سیستم هوازی در تمرین برای بیشتر ورزش ها، از مدت ها پیش تاکید شده بود. سیستم هوازی بسیار ورزیده، حتی اگر فعالیت به مقدار زیادی بی هوازی باشد، کل انرژی موجود را افزایش می دهد. ظرفیت بالای هوازی به تولید اسید لاکتیک کمتر می انجامد. از این رو، ورزشکار با سطح هوازی خوب در مقایسه با دیگران می تواند پیش از اینکه تجمع اسید لاکتیک رانجربه کند با شدت بیشتری فعالیت کند. همچنین ظرفیت بالای هوازی برای کسی که به فعالیت بی هوازی هم می پردازد سودمند است. ورزشکار با سیستم هوازی ورزیده تر نسبت به شخص فاقد این ویژگی ریکاوری سریع تری پس از تمرین بی هوازی دارد. برای توسعه روش شناسی تمرین و ظرفیت کار فیزیولوژیک، افزایش حجم کلی فعالیت با تاکید بر سیستم هوازی ضروری به نظر می رسد.

جدول بالا میزان کاربرد سیستم های مختلف انرژی در ورزش های آبی را به صورت درصدی بر اساس آخرین یافته ها بیان می کند.

توانند سطح اسید لاکتیک را اندازه گیری کنند. آستانه چهار مول اسید لاکتیک نشان می دهد که سیستم های هوازی و بی هوازی به طور مساوی در بازسازی ATP سهم می دهند.

سطح بالاتر اسید لاکتیک

نشان می دهد که سیستم بی

هوازی یا اسید لاکتیک غالب

است و سطح پایین تر نشان می

دهد که سیستم هوازی غالب

است. ضربان قلب بالاتر نشان

می دهد که سیستم بی هوازی

غالب است و ضربان قلب پایین

تر نشان دهنده برتری سیستم

هوازی است. هنگامی این ضربان

ها مهم و ارزشمند هستند که

تمایل دارید برنامه تمرینی را

کنترل کنید. به ویژه اگر بخواهید

برنامه تمرینی متناسبی را با

سیستم انرژی غالب در ورزش

طراحی کنید (برای مثال هوازی

با بی هوازی).

این حقیقت که اکسیژن برای رسیدن به سلول عضله به دو دقیقه زمان نیاز دارد، موجب شده است بعضی از پژوهشگران و مربیان بر این عقیده شوند که انرژی در طول این زمان به طور مساوی از سیستم های هوازی و بی هوازی به دست می آید. در نتیجه، ورزش هایی که مدت زمان دو دقیقه برای آنها در نظر گرفته می شود انرژی را به طور مساوی از هر دو سیستم به دست می آورند.

این موضوع به طور شگفت انگیزی در بسیاری از ورزش ها اهمیت دارد

سهم سیستم های انرژی در برخی از ورزش های آبی

ورزش یا رویداد	%ATP-CP	%LA	%O ₂
۱ قایقرانی کانو ۱۰۰۰ متر تک نفره	۲۵	۳۵	۴۰
۲ قایقرانی کانو ۱۰۰۰ متر دو نفره	۲۰	۵۵	۲۵
۳ قایقرانی کانو ۱۰۰۰ متر یک و دو نفره	۵	۱۰	۸۵
۴ کایاک ۵۰۰ متر	۲۵	۶۰	۱۵
۵ کایاک ۱۰۰۰ متر	۲۰	۵۰	۳۰
۶ کایاک ۱۰۰۰ متر	۵	۱۰	۸۵
۷ قایقرانی	۲	۱۵	۸۳
۸ قایقرانی بادبانی	۰	۱۵	۸۵-۱۰۰
۹ شنا ۱۰۰ متر	۲۴	۵۱	۲۵
۱۰ شنا ۲۰۰ متر	۱۱	۱۹	۷۰
۱۱ شنا ۴۰۰ متر	۲۰	۴۰	۴۰
۱۲ شنا ۸۰۰ متر	۱۰	۳۰	۶۰
۱۳ شنا ۱۵۰۰ متر	۱۰	۲۰	۷۰
۱۴ واترپلو	۳۰	۴۰	۳۰

موارد، چربی ها، یا پروتئین تولید دی اکسید کربن (CO₂) و آب (H₂O) است که هر دوی آنها با تنفس و تعریق از بدن دفع می شود. مقدار ATP ای را که ورزشکار می تواند جایگزین کند با ظرفیت هوازی با حداکثر میزان اکسیژن مصرفی محدود می شود. آشنایی با طبقه بندی ورزش ها بر اساس مدت فعالیت و سوخت مورد استفاده به متخصصان تمرین برای برنامه های بهتر تمرینی و محاسبه فاصله های مطلوب استراحتی بین دوره های تمرین کمک می کند.

هم پوشانی دو سیستم

انرژی

بدن هنگام فعالیت ورزشی، منابع انرژی را با توجه به شدت و مدت فعالیت استفاده یا تخلیه می کند. به استثنای فعالیت های خیلی کوتاه، بیشتر ورزش ها دو سیستم انرژی را به میزان گسترده به کار می برند.

بنابراین در بیشتر ورزش ها سیستم های بی هوازی و هوازی یکدیگر را هم پوشانی می کنند. سطح اسید لاکتیک خون شاخص خوبی برای شناسایی سیستمی است که بیشترین مشارکت را در فعالیت ورزشی دارد. نمونه های خونی شاید

سیستم هوازی برای تولید انرژی به منظور بازسازی ATP از P+ADP به ۶۰ تا ۸۰ ثانیه زمان نیاز دارد. ضربان قلب و تعداد تنفس برای انتقال مقدار اکسیژن مورد نیاز به سلول های عضلانی باید به مقدار کافی افزایش یابند تا گلیکوز بتواند در حضور اکسیژن تجزیه شود. گلیکوز منبع انرژی مورد استفاده برای بازسازی ATP در هر دو سیستم هوازی و اسید لاکتیک به شمار می رود. با این حال سیستم هوازی نیز گلیکوز رادر حضور اکسیژن تجزیه می کند و اسید لاکتیک را به مقدار کم تولید می کند یا اصلاً تولید نمی کند تا به ورزشکار اجازه دهد به طور پیوسته به فعالیت ورزشی بپردازد.

سیستم هوازی منبع اصلی انرژی برای آن دسته از فعالیت هایی است که بین دو دقیقه و دو تا سه ساعت به طول می انجامند (انواع شنا از ۸۰۰ متر به بالا، انواع شنا استقامتی و یا شنا مسافت بلند در آبهای آزاد، قایقرانی بادبانی، کایاک ۱۰۰۰ متر). هنگام فعالیت طولانی تر از دو تا سه ساعت، ذخیره گلیکوز بدن تخلیه می شود و ممکن است به منظور بازسازی ذخیره ATP بدن چربی ها و پروتئین ها را تجزیه کند. حاصل تجزیه گلیکوز در هر کدام از این



پریسا راکعی

مشاور مرکز روان‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک

چگونه اعتراضات به داوری به باخت تیم‌ها می‌انجامد؟

مرکز
روانشناسی

اهداف مسابقه بیشتر کنیم؟ بدیهی است که اگر ورزشکاران بیش از حد اعتراض کنند، به اصطلاح "همه کاسه کوزه‌ها سر تیم معترض شکسته می‌شود"، چرا که تصمیم داور ولو اشتباه، در مسابقه سند است. بنابراین احتمالا جز باخت و نامه‌های بلند بالا راجع به بی ادبی و بی اخلاقی تیم به مسئولان بالاتر چیزی عاید نمی‌شود. حالا اگر در همین شرایط، به تصمیمات داور به عنوان یک دستور غیرقابل کنترل نگاه کنید و به جای عصبانی شدن و توجه به این تصمیمات سوگیرانه، فقط روی عملکرد خودتان تمرکز کنید، چه چیزی رقم می‌خورد؟ آیا غیر از این است که احتمال برد بالاتر می‌رود و پس از مسابقه فارغ از هر نتیجه‌ای، می‌توانید با زبان دراز به نقد و نامه نگاری راجع به داور مسابقه بپردازید؟ ولی معمولا مسائل انقدر هم سوگیرانه نیستند، و داوری‌ها عادلانه و کم اشتباه پیش می‌روند، ولی ما با دخالت کردن در کار داور برای خودمان فاجعه می‌سازیم. حتما باخت سنگین ۳ بر صفر تیم ملی فوتبال ایران مقابل ژاپن در نیمه نهایی جام ملت‌های آسیا ۲۰۱۹ را به خاطر می‌آورید. شاگردان کیروش در کمال آمادگی به سر می‌بردند و به نظر می‌رسید رفتن به فینال برایشان ممکن تر از همیشه باشد. قطعاً توقعات و انتظارات برای این بازی با توجه به توانایی فوتبال‌لیست‌ها بسیار بالا بود. در نیمه اول، ایران دروازه ژاپن را بارها تهدید کرد ولی تلاش‌ها به نتیجه نرسید. با شروع نیمه دوم فشار روانی به طرز مشخصی بر روی تیم ایران بیشتر شد، انگار ترس از شکست این مسابقه با گذشت هر دقیقه از نیمه دوم پر رنگ و پر رنگ تر می‌شد. به دنبال این استرس ادراک شده در تیم، و دفاع بی امان ژاپنی‌ها، برخورد‌ها بیشتر شد.

انسان متمدن دریافت که تنظیم قوانین در جامعه و تشویق به رعایت آن‌ها، می‌تواند جامعه و اعضای آن را به صلح و دوستی سوق دهد، و در مقابل نبود چارچوب‌های رفتاری به جنگ و نزاع بین اعضا منجر خواهد شد.
برای پاسداری از این قوانین افرادی به عنوان قاضی یا مامور قانون آموزش دیده و در جامعه خدمت می‌کنند.
در ورزش نیز برای برقراری عدالت و زیبایی بیشتر لحظات در سطح تیم‌ها و مسابقات قوانینی وجود دارد، که رعایت این قوانین در مسابقات به واسطه داوران کنترل می‌شود.
در واقع داوران مهم‌ترین نقش را در برگزاری مسابقات و اجرای عدالت دارند.

اساس و پایه داوری بر قضاوت‌های خود مختارانه اما قانون مدارانه طراحی شده‌اند و داور سعی می‌کند قضاوت‌های صحیح و کم اشتباه و بی طرفانه داشته باشد. هدفی که سال‌ها برای آن آموزش دیده است و کاری بسیار پیچیده و دشوار است. در مقابل وظایف سنگین داوران، یکی از مطلوب‌ترین رفتارهای ورزشی که انتظار می‌رود ورزشکاران رعایت نمایند، احترام به تصمیمات داور است، تا مسابقات به بهترین شکل ممکن برگزار شود ولی متأسفانه ما به صورت پیوسته شاهد بحث و بی احترامی به تصمیمات داور در مسابقات هستیم. فرض کنید که در بدترین حالت ممکن، داور از ابتدای مسابقه به صورت مغرضانه‌ای به نفع تیم حریف سوت می‌زند، به نظر شما عاقلانه‌ترین کار چیست؟ آیا باید ناامید شد و نتیجه را دو دستی به تیم حریف تقدیم کرد؟ یا تلاش را در جهت



با افزایش برخوردها داور به قضاوت پرداخت، ولی ایرانی ها برای هر قضاوت دور داور حلقه زدند و دست به اعتراض کردن زدند. با این وجود داور تصمیماتش را می گرفت و بازی جریان داشت. تا اینکه در دقیقه ۵۵ با برخورد جزئی مدافع ایران با مهاجم ژاپن در محوطه جریمه، ناگهان مدافع به جای پیگیری توپ از حرکت می ایستد و به قصد اعتراض به این که خطا نبوده به سمت داور نگاه می کند، و در کمال ناباوری ۴ مدافع دیگر ایران نیز در کنار او بی حرکت می ایستند تا آماده اعتراض شوند. ولی داور دستور به ادامه بازی داده بود و ژاپن به همین سادگی به گل می رسد. این رفتار نشان داد که، در آن لحظه تمامی تمرکز ایرانی ها معطوف به قضاوت داور بوده است و عملاً نقش خود را در بازی فراموش کرده اند. در واقع وقتی ورزشکار این باور را داشته باشد که می تواند با اعتراض، قضاوت داور را تحت تاثیر قرار دهد، ناخواسته بخش عظیمی از تمرکز خود را روی تصمیمات داوری انتقال می دهد، که این باعث می شود تمرکز کار آمدش را بر عملکرد و فرایند اصلی مسابقه از دست بدهد. پس از این گل هم تیم ایران ۲ گل دیگر دریافت کرد، تا یک تجربه تلخ را برای همه ما رقم بزنند. آیا در بازی ایران و ژاپن ناداوری ای اتفاق افتاده بود؟

آیا یک انتخاب بهتر در آن لحظه، نمی توانست سرنوشت بازی را تغییر دهد؟ واقعیت این است که همه ما می دانیم کتک زدن یا فحاشی کردن و بحث کردن کار غیر پسندیده و بی نتیجه ای است، ولی در موقعیت های پر استرس ممکن است دست به این کارها بزنیم. و متأسفانه این باور اشتباه شکل گرفته است که اجازه داریم در زمان های استرس خصمان را بدون مهابا به هر سویی رها کنیم و دنبال مقصر بیرونی بگردیم تا قبول مسئولیت رفتارهایمان را از شانه ی خود برداریم. اینکه با صدای بلند و به شخص داور اعتراض کنید و یا با حرکات بدن خودتان بخواهید به او بفهمانید که قضاوت اشتباهی دارد، به غیر از خودتان داور را هم کلافه خواهد کرد. داور هم به عنوان یک انسان ممکن است در قضاوت اشتباهاتی داشته باشد که عموماً عمدی نیستند، چون داورها هم مثل ورزشکاران زیر ذره بین قضاوت میلیون ها تماشاگر و مسئول قرار دارند و بنابراین با تصمیمات اشتباه عمدی، اعتبار خود را به خطر نمی اندازند. ولی اگر شما هم جای داور باشید تحت فشار اعتراضات یک ورزشکار یا تیم که جلوی همگان و دوربین ها مدام شما را به اشتباه و داوری ضعیف متهم می کنند، ممکن است تمرکز خود را بر بازی از دست بدهید. در واقع ورزشکاری که مدام اعتراض می کند ولو اینکه به حق باشد، داور را روی رفتار و حرکاتش بسیار حساس تر از معمول می کند، که حتی ممکن است، به گرفتن کارت یا اخراج او نیز بیانجامد. در نتیجه، می توان ادعا کرد که ورزشکار باهوش با رفتار مطلوبش، می تواند اشتباهات داوری را به حداقل برساند که برعکس این هم صادق است.

با توجه به این توضیحات، باید بدانید که در مسابقات حرفه ای و حساس، عملکرد ضعیف حتی یک فرد از اعضای تیم، می تواند در عملکرد کلی تیم مشهود شود (به ویژه در رشته هایی که تعداد تعویض ها محدود هستند). به ویژه اگر اعتراضات توسط افراد تاثیرگذار تیم مثلاً کاپیتان اتفاق بیفتد، جو اعتراضی به سایر اعضای تیم نیز سرایت کرده و تمرکزشان را مختل می کند. در نهایت نیز اگر هر کدامشان به صورت انفرادی، انتخابی مشابه با فرد معترض داشته باشند، همگام با او قرار می گیرند و تبعات را گسترش می دهند. با این آگاهی ها، در چنین اتفاقاتی به نظر شما چه کسی مقصر بوده است؟ آیا این رفتار خودمان نیست که تیممان را به باخت می کشاند و رویاهایمان را به نابودی می کشد؟

در آخر، باید متذکر شوم که صحبت از بیرون گود شاید ساده و منطقی به نظر بیاید، ولی عمل کردن به آن به هنگام مسابقه و تحت فشار روانی کاری بس دشوار است. در واقع رسیدن به این چشم انداز نیاز به فرهنگ سازی و آموزش و تمرین مداوم مهارت های ذهنی دارد. هر چند، آسان ترین راهکار، پذیرش بی چون و چرای تصمیمات داوری و تمرکز روی عملکردتان خودتان است. البته باید اضافه کنم، اگر نیاز به بازبینی صحنه ای دارید، می توانید با آرامش این قضیه را با مربی خود در میان بگذارید تا اقدامات لازم را انجام دهد. کافی است تصمیم بگیرید و از همین الان تمرین کردن را آغاز کنید.

تمرینات تناوب

مریم ربانی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس
دبیر گروه فیزیولوژی ورزشی کاربردی آکادمی ملی المپیک
مربی بدنساز تیم ملی هاکی بانوان

(HR) بیشینه (HRmax) که به عنوان روش مبتنی بر ضربان شناخته می‌شود (HR-based) و یا بر اساس درصدی از یک سرعت دویدن مرجع (Speed-based) دو رویکرد معمول در برنامه ریزی تمرینات HIT هستند.

استفاده از ضربان قلب برای برنامه ریزی تمرینات HIT یکی از رایج‌ترین روش‌های کنترل شدت در تمرینات طولانی و زیربیشینه می‌باشد. استفاده از ضربان سنج‌های الکترونیکی به عنوان یکی از ابزارهای معمول از دیرباز توسط دانشمندان علوم ورزشی در پایش شدت تمرینات استفاده می‌شود. اما استفاده از ضربان قلب در تمرینات HIT دارای محدودیت است. ضربان قلب برای کنترل شدت تمرین هنگام واهلهای فعالیت طولانی و زیر بیشینه مناسب است ولی برای کنترل شدت در تمرینات پر شدت محدودیت‌هایی دارد. ضربان قلب نمی‌تواند شدت کار جسمانی بالاتر از حداکثر سرعت هوازی ($v\text{VO}_{2\text{max}}$) را گزارش کند در صورتی که این شدت‌ها برای تمرینات پرشدت (به ویژه HIT) بسیار استفاده می‌شوند.

جنبه این روش، علی‌رغم حجم بسیار کم تمرین، بهبود عملکرد در طول فعالیت‌هایی است که به طور معمول به انرژی هوازی وابسته هستند. در روش HIT، با وجود حجم کم‌تر تمرین، ضمن ایجاد سازگاری‌هایی مشابه با تمرینات استقامتی، عملکرد قلبی تنفسی و جسمانی نیز ارتقا می‌یابند.

پروتکل‌های HIT با درصد بالایی از $\text{VO}_{2\text{max}}$ به منظور اعمال فشار بیشینه بر سیستم‌های انتقال و مصرف اکسیژن اجرا می‌شوند که موجب ایجاد موثرترین محرک برای افزایش $\text{VO}_{2\text{max}}$ (حالت) پایدار بیشینه لاکتات، به کارگیری واحدهای حرکتی بزرگ در تارهای تندآباز و دستیابی به برون‌ده قلبی نزدیک به بیشینه) می‌شود. در نتیجه سازگاری اکسیداتیو تار عضلانی و هایپرتروفی عضله قلبی و در نتیجه بهبود $\text{VO}_{2\text{max}}$ رخ می‌دهد.

اگرچه طراحی تمرینات HIT نیازمند در نظر گرفتن چندین متغیر است اما یکی از مهمترین و تاثیرگذارترین آن‌ها شدت واهلهای فعالیت است. روش‌های متنوعی برای کنترل و تجویز شدت فعالیت وجود دارد. تجویز شدت بر اساس درصدی از ضربان قلب بیشینه

تمرینات تناوبی شدید (HIT)

برنامه‌ریزی تمرینات ورزشی نیازمند کنترل دقیق حجم، شدت و توأثر جلسات تمرینی بوده و محققین همواره به دنبال یافتن بهترین شیوه‌ها برای ایجاد سازگاری‌های مطلوب در ورزشکاران بوده‌اند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بهترین محرک برای ایجاد هر دو سازگاری‌های قلبی عروقی و پیرامونی تمرین دادن ورزشکاران در "ناحیه قرمز" حداقل برای چند دقیقه است. ناحیه قرمز اشاره به محدوده فراتر از ۸۵ درصد از اکسیژن مصرفی بیشینه ($\text{VO}_{2\text{max}}$) دارد. یکی از بهترین شیوه‌های تمرینی برای ایجاد چنین حالتی، استفاده از تمرینات تناوبی شدید است. با توجه به محدوده زمانی اندک دوران آماده‌سازی به ویژه در سطح ورزش حرفه‌ای و تمایل ورزشکاران و مربیان برای رسیدن به بهترین نتایج، نحوه استفاده و برنامه ریزی تمرینات تناوبی شدید (HIT) در سال‌های اخیر مورد توجه دانشمندان علوم ورزشی قرار گرفته است. HIT شامل تکرار واهلهای کوتاه تا بلند مدت فعالیت شدید بوده که با فواصل زمانی استراحتی برای ریکاوری جداسازی می‌شود. منحصر به فردترین

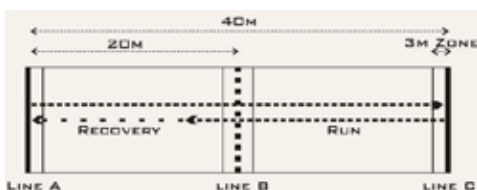
در طی آن به اکسیژن مصرفی بیشینه می‌رسد. بالاترین سرعت کسب شده در آزمون آمادگی تناوبی ۱۵-۳۰ (IFT ۱۵-۳۰) نیز که به عنوان شناخته می‌شود به عنوان یکی از سرعت‌های مرجع کاربردی برای تجویز شدت تمرینات HIT و همچنین جهت سنجش عملکرد استفاده می‌شود. نشان داده شده که VIFT جایگزین مناسبی برای vVO_{2max} و معیار مناسبی برای تجویز تمرینات HIT بویژه در زمان‌های کوتاه و فرابیشینه است.

برآورد دقیقی از بار و شدت تمرین داشته باشیم. از مواردی که در این زمینه می‌توان به آن‌ها اشاره داشت این است که مثلاً ضربان قلب در دونفر تقریباً یکسان ولی سطح لاکتات خون آنها بسیار متفاوت باشد یا این که ضربان تقریباً یکسان ولی سرعت بازی در زمین کوچک متفاوت باشد. برای برنامه ریزی تمرینات HIT بر اساس سرعت مرجع، می‌توان از سرعت اکسیژن مصرفی بیشینه (vVO_{2max}) استفاده کرد. vVO_{2max} حداقل سرعتی است که ورزشکار

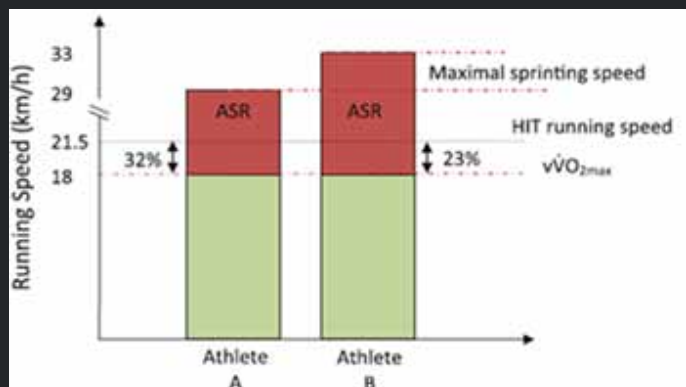
ضربان در فرمت‌های پر شدت به حداکثر می‌رسد که این عامل مرتبط با یکی از محدودیت‌های ضربان قلب (HR Lag) می‌باشد تاخیر ضربان قلب (HR Lag) عبارت است از کندی ضربان قلب که ضربان در مقایسه با پاسخ VO_2 بسیار آهسته‌تر پاسخ می‌دهد، یکی دیگر از محدودیت‌های ضربان قلب اینرسی ضربان قلب (HR Inertia) است که هنگام توقف تمرین یا استراحت می‌تواند مشکل ساز باشد به این دلیل که امکان دارد حد بالاتری از بار واقعی را نشان دهد و این که نتوانیم

آزمون IFT 30-15 و ویژگی‌های فیزیولوژیکی

این آزمون شامل دویدن‌های رفت و برگشت ۳۰ ثانیه‌ای است که توسط فواصل ۱۵ ثانیه‌ای استراحت غیرفعال جدا می‌شود. سرعت تنظیم شده برای شروع آزمون ۸ کیلومتر بوده و متعاقب هر مرحله ۴۵ ثانیه‌ای، ۰/۵ کیلومتر به آن افزوده می‌شود. شرکت کنندگان باید به صورت رفت و برگشت بین دو خطی که به میزان ۴۰ متر از یکدیگر فاصله دارند با سرعتی بدونند که مطابق با هشدار صوتی تنظیم می‌شود. این هشدار صوتی به آن‌ها کمک می‌کند که سرعت دویدنشان را طوری تنظیم کنند که در هنگام به صدا در آمدن بوق، در محدوده ۳ متری خطوط ۲۰ متری آزمون حضور داشته باشند.



بی‌شدید (HIT)



vVO_{2max} ، اندازه گیری MSS و ASR باید برای شخصی سازی شدت تمرین طی HIT فوق بیشینه بررسی شوند. برای مثال در شکل زیر ورزشکار ب و الف به ترتیب با ۲۳ درصد و ۳۲ درصد از ASR خود به فعالیت می‌پردازند. با توجه به این که ورزشکار ب، ASR بیشتری دارد بنابراین با درصد پایین‌تری از ASR خود فعالیت کرده و بار کمتری را در مقایسه با ورزشکار الف تحمل می‌کند.

شکل بالا نمایانگر اهمیت ASR برای دو ورزشکاری که با سرعت و vVO_{2max} مشابه، اما با سرعت دویدن بیشینه متفاوت در حال دویدن هستند می‌باشد. در حین یک تمرین HIT، ورزشکار ب با ASR بیشتر در درصد پایین‌تری از ASR خود به فعالیت می‌پردازد، بنابراین بار تمرینی پایین‌تری را در مقایسه با ورزشکار الف تحمل می‌کند. این نکته قابل توجه است که VIFT نه تنها به توان هوازی مرتبط است، بلکه به سرعت ذخیره بی‌هوازی، ظرفیت بازگشت به حالت اولیه بین وهله‌ها، افزایش شتاب، کاهش شتاب و توانایی‌های تغییر مسیر نیز حساس است. برنامه‌ریزی تمرینات HIT با استفاده از VIFT موجب یکسان سازی شدت تمرین برای ورزشکاران مختلف با قابلیت‌های جسمانی متفاوت شده و به نظر می‌رسد با توجه به محدودیت‌های ضربان قلب روش کنترل شدت بهتری در ورزشکاران به صورت فردی باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با توجه به ویژگی‌های ورزش مورد نظر مربیان برای ارزیابی قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران در طول فصل و همچنین به جهت تعیین شدت، آزمون 30-15 IFT را مورد استفاده قرار دهند.

در حین استراحت‌های ۱۵ ثانیه‌ای آزمودنی‌ها به سمت جلو راه می‌روند تا به نزدیک‌ترین خط مقابل خود برسند (در میان یا پایان محدوده‌ی دویدن وابسته به این که توقف قبلی کجا قرار داشته است) و از آن نقطه مرحله‌ی بعدی دویدن شروع خواهد شد. به آزمودنی‌ها آموزش داده می‌شود که آزمون را تا آخرین مرحله در حد توان ادامه دهند. آزمون زمانی پایان می‌یابد که فرد نتواند سرعت دویدن را حفظ کند و یا زمانی که فرد ۳ بار متوالی قادر به رسیدن به ناحیه ۳ متری که در محدوده هر خط قرار دارد مطابق با هشدار صوتی نباشد. سرعت کسب شده در حین آخرین مرحله‌ای که به صورت کامل اجرا شده است به عنوان سرعت بیشینه دویدن (MRS - IFT 30-15) در نظر گرفته خواهد شد که در این آزمون به عنوان VIFT شناخته می‌شود.

پایه‌های فیزیولوژیکی الگوی فعالیت/ استراحت این آزمون با توجه به ویژگی‌های بیشتر ورزش‌های تناوبی و مطابق با شرایط متنوع فیزیولوژیکی انتخاب شده‌اند. با توجه به دوره‌های فعالیت، ۳۰ ثانیه مدت زمانی نزدیک به پویایی پاسخ قلبی عروقی در شروع فعالیت ورزشی و مدت زمانی است که در آن ذخایر اکسیژن هموگلوبین در فعالیت‌های شدید به مصرف می‌رسند. از آنجایی که مدت زمان لازم برای بازسازی نیمی از ذخایر کراتین فسفات ۲۰ تا ۳۰ ثانیه گزارش شده است، استراحت به مدت ۱۵ ثانیه اجازه خواهد داد که سوپسترای انرژی در طی فعالیت‌های تناوبی نه به صورت کامل بلکه به میزان کافی بازسازی شود.

سرعت ذخیره بی‌هوازی (ASR)

در حالیکه امروزه ASR به ندرت در بین مربیان مورد استفاده قرار می‌گیرد، یکی از فاکتورهای اولیه جهت ارزیابی و تجویز تمرین می‌باشد. ASR نشانگر سرعت ذخیره‌ای فراتر از vVO_{2max} ورزشکار است. (اختلاف بین سرعت دویدن بیشینه و vVO_{2max}). اگرچه در ادبیات پژوهشی گفته شده است که ASR توسط سرعت دویدن بیشینه محدود می‌شود، اما تحت تاثیر ظرفیت بی‌هوازی (به عنوان یک منبع انرژی) است. این ظرفیت بی‌هوازی مدت زمان حفظ ASR را تعیین خواهد کرد. بنابراین ASR به عنوان یک سرعت مرجع جهت برنامه‌ریزی دویدن‌های تناوبی پرشدت به کار می‌رود. این در حالی است که نه تنها vVO_{2max} و نه هیچ سرعت دیگری که توسط یک آزمون تداومی حاصل می‌شود، تضمین‌کننده‌ی این نیستند که همه‌ی بازیکنان بار هوازی و بی‌هوازی یکسانی را نشان داده‌اند. به طور خلاصه ASR عبارت است از تفاوت بین سرعت در دوی سرعت بیشینه (MSS) و vVO_{2max} (Maximal sprinting speed - vVO_{2max}). دو ورزشکار می‌توانند با MSS متفاوت، vVO_{2max} یکسان داشته باشند. علاوه بر

روش کلاسترست در طراحی

تمرین مقاومتی

محمدحسین قهرمانی
مربی بدنسازی تیم ملی نوجوانان جودو
دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی
دانشگاه تربیت مدرس

نسبت به روش های تمرینی سنتی حفظ خواهد شد، که این بدان معنا است که تحریکات عصبی بهتری برای سیستم عصب-عضلانی خواهد داشت. به عنوان مثال در روش تمرینی ست های سنتی با ۸ تکرار ورزشکار ممکن است در حدود ۷۰ درصد قدرت بیشینه خود تکرارها را اجرا کند در حالی که به هنگام اجرا کلاستر با خوشه های ست های دو تکرار یا حتی چهار تکرار ورزشکار می تواند با شدت بیشتری تمرین را ادامه دهد.

ست ۸ تکرار سنتی: ۸ تکرار بدون استراحت در طول زمانی ست کلاستر **ست دو تکرار:** ۲ تکرار - ۱۵ ثانیه استراحت + ۲ تکرار ۱۵ ثانیه استراحت + ۲ تکرار ۱۵ ثانیه استراحت + ۲ تکرار ۱۵ ثانیه استراحت.

با توجه به ادبیات تحقیق نتایج مقایسه بین دو روش ست های تمرین سنتی و کلاسترست متناقض است. بر اساس پژوهش های انجام شده اینطور به نظر می رسد که شیوه سنتی برای افزایش قدرت حرکات تک مفصله مثل حرکت جلو پا و جلو باز ماثربخش واقع شده است. در حالی که وقتی حرکات چند مفصله مثل اسکات، پرس سینه و لیفت مرده مورد بررسی قرار می دهیم کلاسترست ست توانسته تاثیر بهتری بر قدرت عضلانی ورزشکاران بگذارد.



مقدمه

قدرت و توان از عوامل مهم موفقیت در بسیاری از رشته های ورزشی است. بنابراین توسعه و بهبود آنها از مهمترین اهداف تمرینی برای کسب آمادگی مطلوب در این رشته ها است. به هنگام اجرای دوره های تمرینی قدرتی مربی می تواند با

توجه به اصل تنوع متغیرهای تمرینی مانند: بار تمرین، شدت، سرعت و استراحت بین نوبت ها را با استفاده از نیاز و شرایط ورزشکار تغییر دهد.

یکی دیگر از روش های تغییر در شدت و حجم تمرینی استفاده از ست های خوشه ای یا کلاسترست می باشد. کلاسترست

عموما گنجانیدن فواصل استراحتی بین تکرارهای یک ست تمرین می تواند کیفیت اجرای افراد را نسبت به تمرینات سنتی بالاتر ببرد. به هنگام ارزیابی اجرای ست به صورت سنتی سرعت هالتز، حداکثر توان خروجی و جابه جایی میله ممکن است از یک تکرار به تکرار دیگر کاهش یابد، که در نتیجه خستگی تجمعی می باشد. خستگی ایجاد شده در این نوع روش ممکن است در قالب خستگی عصبی-عضلانی یا تجمع عوامل خستگی متابولیک باشد، که در مجموع می تواند به صورت قابل توجهی بر ظرفیت عملکردی ورزشکاران تاثیر بگذارد. در یک پژوهش ویلی و همکاران نشان دادند که اجرای ۹-۵ تکرار با حداکثر توانایی انقباض می تواند باعث تحریک کاهش در ظرفیت تولید حداکثر نیرو، نرخ توسعه نیرو، و نرخ استراحت در ورزشکاران نخبه شود. گویا به هنگام اجرای ست های تمرینی به روش سنتی، استفاده از تکرارهای پیوسته باعث تخلیه بیشتر ذخایر کراتین فسفات می شود و به همین دلیل درگیری سیستم گلیکولیز بی هوازی بیشتر می شود که سرانجام باعث افزایش تولید لاکتات می شود. در نتیجه تولید لاکتات و تشکیل اسیدوز متابولیک می تواند تاثیر منفی بر ظرفیت تولید نیرو نسبت به کلاسترست بگذارد. تکرارهای بیشینه پشت سرهم کاهش قابل توجه ATP

و کراتین فسفات و افزایش لاکتات را به دنبال دارد. افزایش در لاکتات تولیدی با کاهش قابل توجه در ظرفیت تولید نیرو همراه است که در نتیجه اختلال در تولید ATP به دلیل تغییرات در خاصیت انقباضی تارهای عضلانی است. در مقابل اضافه کردن ۱۵ ثانیه استراحت بین تکرارها می تواند باعث بازسازی نیمی از خستگی القا شده شود و ظرفیت تولید نیرو را به $2 \pm 79\%$ درصد ظرفیت ابتدایی بازگرداند و باعث تخلیه نسبی کمتری در سوخت عضلات شود. اضافه نمودن استراحت های کوتاه بین حرکات ممکن است، کاهش عملکرد ناشی از خستگی را جبران کند و به ورزشکار اجازه دهد که بازیابی نسبی بین تکرارهای یک ست تمرینی را داشته باشد. سرانجام این تحریکات طی یک ست تمرینی باعث اجرای تمرین باتوان خروجی بالاتر می شود. مهمترین متغیر تمرینی برای افزایش قدرت و توان ورزشکاران در یک دوره تمرینی شدت است. بخش اعظمی از این سازگاری به دلیل افزایش عملکرد عصبی-عضلانی است. به این معنی که اگر ورزشکار با شدت تمرینی کم تر از میزان بهینه تمرین نماید، سازگاری کمتری را برای تارهای تند تنش به دنبال خواهد داشت و قدرت درجات کمتری توسعه خواهد یافت. در ست تمرینی کلاسترست شدت در سطوح بالاتری

به مجموعه ای از نوبت ها گفته می شود که دارای زمان های استراحت کوتاه (۵-۲۰ ثانیه) بین تکرارهای یک نوبت (ست) تمرینی است. به عنوان مثال: در یک نوبت ۱۰ تکرار با ۹۰ درصد قدرت بیشینه، ورزشکار بین هر یک الی دو تکرار ۱۵ ثانیه استراحت می کند.

تفاوت کلاسترست با روش تمرینی استراحت-وقفه

در روش تمرینی کلاسترست تکرارها به تعداد کوچکتری تقسیم شده اند که به وسیله استراحت ها کوتاه از هم جدا شده اند، اما در روش تمرینی استراحت وقفه اصولا تکرارها تا ظهور خستگی ادامه دارند. در روش کلاسترست شدت تمرین (۳-۵ RM) بالاتر از استراحت-وقفه (۸-۲۰ RM) است.

ایجاد خستگی در روش استراحت وقفه صورت می گیرد، این در حالی است که در ست های کلاسترست باید از خستگی دوری کرد.

با توجه به پژوهش های گذشته کلاسترست ست هم در تمرینات قدرتی و هم در تمرینات توانی مانند پلیومتریک نتایج مفیدی را به دنبال داشته است. نتایج حاصل از مقایسه این شیوه تمرینی با روش سنتی نتایج متفاوتی داشته است اما توصیه می شود که برای بالابردن قدرت حرکات چند مفصله از کلاسترست می توان بهره برد. پیشنهاد می شود که کلاسترست ست به عنوان یک روش تمرینی مکمل در کنار روش های سنتی در تمرینات ورزشکاران قدرتی مورد استفاده قرار گیرد.

منابع:

- Cluster Training: Theoretical and Practical Applications for the Strength and Conditioning Professional. G Gregory Haff, Stephanie J Burges and Michael H Stone 2008
- The Acute Neuromuscular Responses to Cluster Set Resistance Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. Christopher Latella, Wei-Peng Teo, Eric J. Drinkwater, Kristina Kendall, G. Gregory Ha. 20
- The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. Timothy J. Suchomel, Sophia Nimphius, Christopher R. Bellon, Michael H. Stone 2018

اثر خستگی ذهنی بر عملکرد ورزشی (Mental fatigue)



پژوهش‌های زیادی در زمینه تاثیر خستگی ذهنی بر عملکرد استقامتی ورزشکاران انجام شده است که نشان می‌دهد خستگی ذهنی اثر منفی بر عملکرد استقامتی دارد. با این حال ساز و کار این فرآیند به طور آشکار مشخص نشده است. عواملی که در این افت عملکرد دخیل اند شامل ضربان قلب، تجمع لاکتات و برخی عملکردهای عصبی عضلانی هستند. با این حال علت اصلی افت عملکرد افزایش میزان درک فشار (RPE) در اثر خستگی ذهنی بیان شده است. اجرای یک فعالیت شناختی برای مدت طولانی باعث افزایش تجمع آدنوزین مغزی می‌شود و این تجمع باعث افزایش (RPE) در اجرای استقامتی به دنبال آن می‌شود. در همین راستا مشخص شده است ساختار کافئین شباهت زیادی به ساختار آدنوزین دارد و می‌تواند به گیرنده‌های غشای سلول متصل شود و عملکرد آدنوزین را مختل کند. در نتیجه خستگی ذهنی کاهش می‌یابد. بنابراین کافئین باعث کاهش RPE می‌شود.

نکته جالب اینجا است که افزایش درون داده‌های انگیزشی به سیستم تسهیل کننده ذهنی که به طور عمده از طریق تحریک‌های دوپامینرژیک انجام می‌شود، می‌تواند عملکرد شناختی را توسعه دهد و تا حدودی اثرات خستگی ذهنی را جبران کند. به این معنا که تشویق و دادن انگیزه اثرات مخرب خستگی ذهنی را تا حدودی تعدیل می‌کند.

پژوهش‌ها اثر خستگی ذهنی را بر فعالیت‌های استقامتی تایید کرده‌اند، اما تاثیرات آن بر سایر فعالیت‌ها همچنان در دست بررسی است.

به نظر می‌رسد بررسی وضعیت ورزشکاران از لحاظ خستگی ذهنی می‌تواند شاخص خوبی برای ارزیابی عملکرد آنها باشد و عوامل مرتفع کننده این معضل می‌تواند در موفقیت‌های آنان در میادین بین‌المللی موثر باشد. برخی از مطالعات علمی مشغول بررسی سازگاری‌ها با یک دوره تمرینی همراه با خستگی ذهنی بر عملکرد ورزشکاران هستند.



مروزه خستگی یکی از موضوعاتی است که توجه کارشناسان ورزشی را به خود جلب کرده است، چرا که می‌تواند بر ادامه و کیفیت فعالیت ورزشی اثرات منفی داشته باشد. تاثیر خستگی جسمانی بر عملکرد ورزشی بر کسی پوشیده نیست و پژوهش‌های زیادی در این زمینه انجام شده است. همچنین راه کارهای مفیدی نیز در این زمینه ارائه شده و توصیه‌های تغذیه‌ای نیز به کمک ورزشکاران آمده است. اما نکته‌ای که تا کنون کمتر به آن پرداخته شده، اثرات خستگی ذهنی بر عملکرد ورزشکاران می‌باشد.

خستگی ذهنی حالتی سایکوبیولوژیک است که با انجام تکالیف شناختی طولانی مدت رخ می‌دهد و از مشخصه‌های آن احساس بی‌حالی و فقدان انرژی است. در دهه‌های اخیر فعالیت‌های بشر به سمتی رفته است که نیاز بیشتری به تلاش ذهنی نسبت به تلاش جسمانی در آنها احساس می‌شود و این خود دلیل افزایش خستگی ذهنی است. در کشور هلند نیمی از زنان شاغل و یک سوم مردان شاغل از خستگی شکایت می‌کنند در حالی که ۱۵ سال قبل تنها ۳۸ درصد زنان و ۲۴ درصد مردان شاغل از این معضل رنج می‌بردند. همچنین نتایج یک پژوهش در آمریکا نشان می‌دهد ۳۸ درصد کارمندان با این مشکل روبه‌رو هستند. عدم توانایی در تمرکز، برنامه ریزی و تغییر استراتژی در روبرویی با شرایط مختلف از جمله اثرات منفی خستگی ذهنی می‌باشد. همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد با خستگی ذهنی در ارائه پاسخ‌های دقیق، نادیده گرفتن اطلاعات کم ارزش، کنترل عصبانیت و اصلاح اشتباهاتشان دچار مشکل می‌شوند. با کمی دقت در موارد بالا می‌توان به این نتیجه رسید که خستگی ذهنی چه اثرات مخربی می‌تواند بر عملکرد قهرمانان ورزشی در عرصه‌های بین‌المللی داشته باشد و شاید علت ناکامی‌های برخی از قهرمانان کشورمان که در شرایط مطلوب جسمانی و تکنیکی به مسابقات اعزام می‌شوند در این موضوع نهفته باشد.



اهمیت تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش‌ها در جنبش المپیک

ناهید کریمی
مسئول توسعه برنامه‌های ارزش‌های المپیک آکادمی ملی المپیک

(از زمان بنیان گذار بازی‌های المپیک مدرن، بارون پیر دو کوبرتن، تا رئیس کنونی کمیته بین‌المللی المپیک، توماس باخ، اهمیت تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش‌ها از طریق ورزش همواره مورد تأکید قرار گرفته است. کوبرتن ورزش المپیک را نه تنها فرصتی برای ورزشکاران دانست که بتوانند مهارت‌های خود را در رقابت آزمایش کنند، بلکه همچنین معتقد بود "هر فردی می‌تواند از ورزش به عنوان یک منبع ممکن برای پیشرفت درونی استفاده کند".

برنامه‌های تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش‌های المپیک - کمیته بین‌المللی المپیک

سازمان‌های المپیک، باید همواره توجه کنند، ضمن پرداختن به آمادگی ورزشکاران خود برای حضور موفق در رقابت‌های ورزشی به ویژه رویداد المپیک با هدف کسب مدال و سکوه‌های برتر، از تلاش برای تحقق و تقویت نقش و مأموریت اصلی خود در راستای پرورش ورزشکاران سالم و پاک، ترویج و توسعه اخلاق، ایجاد امید و شادابی، زندگی فعال و اجتماعی، عدالت و برابری، ... در میان ورزشکاران و اجتماعی که ورزشکاران در آن پرورش می‌یابند، غافل نشوند.

بر اساس منشور المپیک، ماده ۲۷ بند ۲، نخستین موارد اشاره شده به نقش کمیته‌های ملی المپیک کشورها به شرح زیر می‌باشد:

■ توسعه اصول پایه و ارزش‌های المپیزم در کشور، به ویژه در بخش ورزش و آموزش از طریق ترویج برنامه‌های آموزش المپیک در کلیه سطوح مدارس، موسسات تربیت بدنی و ورزش و دانشگاه‌ها، همچنین تشویق به ایجاد موسساتی که به طور ویژه وظیفه آموزش المپیک را بر عهده دارند مانند آکادمی‌های ملی المپیک، موزه‌های المپیک و ترویج دیگر برنامه‌های مرتبط با جنبش المپیک مانند برنامه‌های فرهنگی

■ گسترش اصول اولیه المپیزم
■ مبارزه با هر گونه تبعیض و خشونت در ورزش
■ ترغیب و حمایت از اقدامات مربوط به نیازهای پزشکی و حفظ سلامتی ورزشکاران
■ حصول اطمینان از توسعه ورزش قهرمانی و

همچنین ورزش همگانی

■ کمک به آموزش مدیران ورزشی از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی و حصول اطمینان از اینکه این دوره‌ها در جهت گسترش اصول اولیه المپیزم برگزار می‌گردند.

کمیته بین‌المللی المپیک به عنوان متولی جنبش المپیک و بالاترین مرجع سیاست‌گذار و تصمیم‌گیر این جنبش امروزه معتقد است، عوامل موثر مختلف طی سال‌ها باعث ایجاد تغییرات عمیق و فاصله قابل ملاحظه‌ای بین رویکرد امروزی جنبش المپیک و نیز رویدادهای بزرگ ورزشی بویژه بازی‌های المپیک از اهداف و رویکرد مورد نظر بنیان‌گذار این جنبش، پیر بارون دو کوبرتن شده است. بنابراین در سال ۲۰۱۳ میلادی، توماس باخ، رئیس وقت کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) با گردهم آوردن صاحب‌نظران، کارشناسان، ذی‌نفعان خود و حتی مردم عادی، اقدام به یک کار پژوهشی گسترده در این زمینه کرد، که حاصل آن دستور کار (Agenda 2020) است. IOC در سال ۲۰۱۴ میلادی، ضمن ابلاغ این دستور کار همراه ۴۰ توصیه کلیدی، به کلیه سازمان‌های به رسمیت شناخته شده خود و نیز در راس آنها کمیته‌های ملی المپیک، پیروی از آن را تا بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو تأکید کرد.

تعدادی از توصیه‌های این دستور کار در این زمینه به شرح زیر می‌باشد:

توصیه ۲۲: گسترش آموزش‌های ارزش محور
■ کمیته بین‌المللی المپیک هم پیمان‌های خود را در یونسکو تشویق می‌کند تا ورزش و

ارزش‌های آن را در برنامه درسی شبکه جهانی قرار دهند.

● کمیته بین‌المللی المپیک یک فضای الکترونیکی برای به اشتراک گذاشتن آموزش‌های ارزش محور کمیته‌های ملی المپیک مختلف و سایر سازمان‌ها ایجاد می‌کند.

● کمیته بین‌المللی المپیک ابتکاراتی که به گسترش ارزش‌های المپیک کمک کند شناسایی و حمایت می‌کند

توصیه ۲۴: ارزیابی برنامه ورزش برای امید
■ کمیته بین‌المللی المپیک موفقیت و تأثیر برنامه ورزش برای امید را برای ۲ تا ۳ سال آینده ارزیابی می‌کند و فعلاً حمایت از این برنامه را برای ۲ مرکز موجود در شهرهای هایتی و زامبیا محدود می‌کند.

● کمیته بین‌المللی المپیک در حال حاضر، یک مدل عملیاتی پایدار را برای ۲ مرکز ورزش برای امید توسعه می‌دهد و سایر انجمن‌های خصوصی را نیز برای به اشتراک گذاشتن تجربیاتشان با هدف داشتن مراکز خودکفا و خصوصی بدون داشتن نیاز به سرمایه‌گذاری سنگین مستقیم و حمایت کمیته بین‌المللی المپیک دعوت می‌کند.

توصیه ۲۶: ترکیب بیشتر ورزش و فرهنگ در بازی‌های المپیک و فاصله بین بازی‌ها

در زمان بازی‌های المپیک

● خلق یک جایزه افتخاری المپیک برای شرکت‌کنندگان برجسته در المپیک (فرهنگی، آموزشی، توسعه و صلح) در هر یک از بخش‌های بازی‌های المپیک.

● مراسم اهدای جایزه در طی یکی از مراسم

ها المپیک قرار گیرد. فرد منتخب توسط هیات داوران که متشکل از یک فرد برجسته در آن زمینه باشد انتخاب شود.

● بررسی توسعه یک خانه المپیک برای پذیرایی از عموم مردم و تشویق به تعامل با جنبش المپیک

● بررسی موضوع موزه المپیک در حرکت برای معرفی فرهنگ المپیک برای عموم مردم با موضوع مشعل المپیک، سایت‌ها و برنامه‌های زنده و فرهنگ المپید

● توسعه برنامه هنرمندان

در فاصله بین بازی‌های المپیک

● مطالعه و بررسی چگونگی راه‌اندازی موثر برنامه هنرمندان با یک فعل و انفعال ثابت و معتبر با بازیگران فرهنگی در سطح جهان و ساخت یک میراث پویا

● تشویق کمیته‌های ملی المپیک برای تعیین یک وابسته برای فرهنگ المپیک

توصیه ۳۳: ورود حامیان مالی بیشتر در برنامه المپیزم در عمل

■ کمیته بین‌المللی المپیک برای همسو کردن شرکای تجاری در فعالیت‌های اجرایی، ترویجی و مالی برنامه المپیزم در عمل معیارهایی را اتخاذ می‌کند و در این رابطه رسمیت حامیان مالی را تحکیم می‌بخشد.

■ کمیته بین‌المللی المپیک به طور خاص اعلام می‌کند که برنامه المپیزم در عمل به تحرک برند المپیک کمک می‌کند.



نظر بسیار در این زمینه، کلیه شرکت کنندگان به عنوان قهرمانان ترویج ارزش ها در کشورشان منصوب و مقرر شد عملکرد خود را در این زمینه در اسرع وقت گزارش کنند.

هدف از مطرح نمودن مطالب فوق، آشنایی بیشتر و تاکید بر اهمیت موضوع آموزش های ارزش محور در فعالیت های مختلف سازمان های المپیک و در راس آنها کمیته بین المللی المپیک می باشد. بنابراین کلیه بخش ها و سازمانهای المپیک کشورها موظف هستند در استراتژی ها و عملکردهای خود این موضوع را مد نظر قرار دهند. آکادمی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران ضمن اجرای برنامه های مختلف با مضمون فوق، تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک را به عنوان یک پیشنیاز در همه برنامه های خود قرار داده است و از هر گونه فعالیت و مشارکت مرتبط با موضوع های فوق از طریق سازمان های ورزشی کشور استقبال می کند.

کمیته بین المللی المپیک به عنوان بالاترین مرجع ورزشی در دنیا و آکادمی بین المللی المپیک (مرکز علمی آموزشی المپیک، مورد تایید IOC، از زمان تاسیس آن توسط کوبرتن و جمعی از همکاران وی در سال ۱۹۳۸ میلادی) هر ساله با مخاطبین مختلف در این زمینه ها نشست ها و گردهمایی های تخصصی برگزار می کند تا از آخرین دستاوردها و عملکرد های کمیته ها و آکادمی های ملی المپیک مطلع و نیز باعث تبادل تجربه شرکت کنندگان شوند.

در ماه مارچ سال ۲۰۱۹ میلادی، کمیسیون فرهنگ و آموزش (ANOC) طی تشکیل جلسه ای به با گردآوردن اعضا کمیسیون خود به موارد مورد زیر پرداخت:

- ▲ اهمیت آموزش ارزش های المپیک،
- ▲ گسترش و تاکید برنامه های مرتبط با ترویج و آموزش المپیک از طریق حمایت المپیک سولیداریتی
- ▲ توجه خاص به فرهنگ و آموزش ورزشکاران در زمینه های مختلف
- ▲ مبارزه با دوپینگ
- ▲ بررسی و تصویب طرح و پیشنهاد های خوب و موثر اعضا در زمینه های فوق

همچنین در ماه جولای سال ۲۰۱۹ میلادی، کمیسیون فرهنگ و آموزش کمیته بین المللی المپیک، بخش ارزش های المپیک OS و آکادمی بین المللی المپیک به عنوان میزبان، گردهمایی را با موضوع توسعه، ترویج و آموزش فرهنگ و ارزش های المپیک برگزار کردند که پس از برگزاری کارگاه های تخصصی، بحث و تبادل

باعث تعامل رسمی تر کمیته بین المللی المپیک با سازمان ملل متحد شد. در سال ۲۰۰۹ میلادی، مجمع عمومی سازمان ملل متحد، مقام "نگهبان ثابت" را در زمینه ساختن دنیای صلح آمیز و بهتر از طریق ورزش و المپیک را به کمیته بین المللی المپیک اعطاء نمود. کمیته بین المللی المپیک از آن زمان می تواند به طور مستقیم در جلسات سازمان ملل متحد حضور پیدا کند.

در اپریل ۲۰۱۴ میلادی، سازمان ملل متحد و کمیته بین المللی المپیک توافق نامه ای مبنی بر تقویت مشارکت بین این دو سازمان امضاء کردند. این توافق نامه بر این مبنا می باشد که سازمان ملل متحد و کمیته بین المللی المپیک "ارزش های مشابه نسبت به دنیای بهتر و صلح آمیز از طریق ورزش" را به اشتراک بگذارند. سپس اعلام شد، ژاک روگ، رئیس افتخاری کمیته بین المللی المپیک، به عنوان نماینده ویژه دبیر کل برای مهاجرت جوانان و ورزش، منصوب شد. در سال ۲۰۱۵، در یک موقعیت تاریخی برای ورزش و جنبش المپیک، ورزش به طور رسمی از طرف سازمان ملل به عنوان یک "عامل مهم" در توسعه پایدار تلقی شد و از این طریق تمرکز بر اهدافی مانند زیر از طریق ورزش صورت گرفت:

- حصول اطمینان از زندگی سالم و ارتقاء بهزیستی برای تمامی سنین
- تمرین مرتب یکی از مهم ترین راه حل های جلوگیری از بیماری و ناخوشی است،
- ورزش کمک شایانی در کاهش هزینه های سلامتی، افزایش بهره وری و کمک به سلامت روانی می کند.

▲ کمیته بین المللی المپیک طرح های المپیزم در عمل را در تعدادی هسته خلاصه کرده که هریک از حامیان مالی می توانند روی آن قرار گیرند و همسو با چشم انداز اصلی "ساخت جهانی بهتر با ورزش" باشند.

▲ کمیته بین المللی المپیک نحوه و نوع همکاری با هریک از حامیان مالی را در پیش برد اهداف المپیک در عمل بازنگری و استنباط می کند.

▲ حامیان مالی توسط IOC در ساختار طرح های آینده المپیزم در عمل به کار گرفته می شوند.

▲ افزایش رسمیت شرکای درگیر در برنامه های المپیزم در عمل

توصیه ۳۹: گسترش تعامل با جامعه و درون جنبش المپیک

■ کمیته بین المللی المپیک ایجاد یک کنگره المپیزم در عمل را که در بردارنده جریان های اجتماعی است هر چهار سال یکبار بررسی می کند.

■ گرد هم آوردن تمام نمایندگان جنبش المپیک اعضا و نمایندگان جامعه مدنی

■ ایجاد یک تعامل و گفتگو با نمایندگان از تمام جنبه های زندگی بر روی نقش ورزش و ارزش های آن در جامعه

■ بحث در مورد حضور جنبش المپیک در جامعه در بخش هایی نظیر آموزش، همبستگی، توسعه و ...

■ کمیته بین المللی المپیک نشست های تعاملی در میان اعضا کمیته بین المللی المپیک بر روی استراتژی های کلیدی و با حضور سخنرانان و نمایندگانی به صورت مهمان از خارج اجرا می کند.

اهمیت توسعه ارزش های المپیک در جامعه

۱ Pierre de Frédy, Baron de Coubertin

۲ International Olympic Committee

۳ Olympic of Hope

۴ Olympism in Action

۵ National Olympic Committees Association

۶ Olympic Solidarity

ادامه حمایت‌های آکادمی ملی المپیک از نوجوانان ورزشکار تحت پوشش جمعیت امام علی (ع)

باشگاه ورزشی پرشین (وابسته به جمعیت امام علی (ع)) است.

تیم‌های فوتبال، دوومیدانی و ورزش رزمی پسران و دختران باشگاه ورزشی پرشین در سال جاری علاوه بر حضور در آزمون‌های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک، در کارگاه‌های آموزشی این مجموعه حضور یافتند.

تعیین شده در کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) که حاکی از ابعاد اجتماعی فلسفه المپیزم است، ضمن انجام تعاملات و توافقات لازم با جمعیت امام علی (ع)، اواخر سال گذشته نخستین تور یک روزه را ویژه تیم منتخب فوتبال باشگاه ورزشی پرشین برگزار کرد. در همین راستا و در سال ۹۸، آکادمی در قالب تورهای یک روزه در هر ماه میزبان تیم‌های ورزشی مختلف

توجه به نقش کلیدی ورزش در پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی، فائق آمدن بر ناهنجاری‌های اخلاقی و فرهنگی در محلات حاشیه و اهمیت ورزش در کاهش استرس و افسردگی ناشی از شرایط سخت زندگی بر هیچکس پوشیده نیست. بنابراین آکادمی ملی المپیک در راستای سیاست‌ها و رویکرد اجتماعی خود و به پیروی از خط مشی‌های



دوره‌های آموزشی کوتاه مدت و بلند مدت مهارت محور در حوزه ورزش با همکاری آکادمی ملی المپیک و دانشگاه فنی و حرفه‌ای در دستور کار قرار گیرد. گفتنی است نزدیک به ۷۰ درصد واحدهای آموزشی در دانشگاه فنی و حرفه‌ای دروس عملی هستند و مقرر شد تا دوره‌های آموزشی شغل محور نیز با همکاری آکادمی ملی المپیک تدوین و در آینده‌ای نزدیک به مرحله اجرا برسد تا فارغ التحصیلان این دانشگاه با سطح توانمندی و مهارت بالاتری جذب عرصه‌های ورزشی کشور شوند.

پس از ارسال نامه درخواست دانشگاه فنی و حرفه‌ای کشور به کمیته ملی المپیک مبنی بر درخواست همکاری این دانشگاه با کمیته ملی المپیک در زمینه برگزاری دوره‌های آموزشی، همکاری در اجرای پژوهش‌های علمی در حوزه تربیت بدنی، بازدید و آشنایی دانشجویان این دانشگاه از امکانات آکادمی ملی المپیک و نحوه خدمات رسانی این مرکز علمی ورزشی به تیم‌های ملی، نشستی مشترک بین نمایندگان کمیته و دانشگاه فنی و حرفه‌ای در این دانشگاه برگزار شد. در این جلسه مقرر شد برگزاری

**برگزاری دوره‌های
آموزشی مهارت محور
در حوزه ورزش**

رونمایی از طرح بورسیه ورزشی امیدها و

ستاره‌های آکادمی ملی المپیک

گفت: باب جدیدی در آموزش ورزش کشور باز شده است که امیدوارم این دوره های آموزشی کوتاه مدت ادامه دار باشند. ارزش مدال آوری شما در رده های سنی بسیار بالاست. نمونه آن قهرمانی جوانان والیبال در پیکارهای جهانی و پذیرفته شدن این عزیزان توسط مقام معظم رهبری است.

شایان ذکر است نخستین مرحله از بورسیه ورزشی امیدها و ستاره ها طی مدت سه روز (۱۴ لغایت ۱۶ مرداد) و ویژه پسران ورزشکار برگزار شد. در ادامه

جنسیتی در ورزش را ناروا می داند گفت: نگاه و امکانات کمیته ملی المپیک برای بانوان و آقایان به یک میزان است. اگر هم در گوشه ای از کشور از لحاظ در اختیار قرار دادن امکانات، تبعیضی وجود دارد تنها به دلیل در اختیار نبودن امکانات زیر ساختی است که آن هم باید رفع شود. در ادامه این مراسم دکتر رضا قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک با بیان اینکه امروز یکی از بهترین روزهای زندگی من است خطاب به دختران شرکت کننده در

فرهادی زاد که علاوه بر کارهای مدیریتی، طی سالیان گذشته تا کنون در آموزش و پرورش در حال خدمت رسانی به جامعه ورزش کشور است، نگاه کمیته بین المللی المپیک در تعادل سازی پسرها و دخترها را از مهمترین برنامه های این نهاد بین المللی عنوان کرد و گفت: به شما عزیزان در جامعه به عنوان نخبه، نماد و الگو نگاه می شود. برای ماندگار شدن در این جامعه علاوه بر اینکه باید اخلاق خود را قوی تر کنید، ملزم به حضور در چنین دوره

با حضور معاونت توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان، سرپرست دبیرکلی و اعضای هیأت اجرایی کمیته ملی المپیک، روسا، دبیران و نواب رئیس فدراسیون های ورزشی، رئیس و مدیران مراکز آکادمی ملی المپیک، طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره های آکادمی با برگزاری مراسم افتتاحیه ای رسماً آغاز شد.

محمدرضا اویسی مدیر مرکز آموزش آکادمی ملی المپیک و مدیر دوره مذکور در ابتدای این مراسم ضمن خیر مقدم به ورزشکاران شرکت کننده در این طرح و همچنین مسئولین ورزشی، طرح بورسیه ورزشی آکادمی را یکی از برنامه های مهم و حمایتی کمیته ملی المپیک با هدف موفقیت در المپیک ۲۰۲۲ جوانان عنوان کرد و گفت: طبق برنامه ریزی های انجام شده، ورزشکاران نوجوان نخبه در دو بخش پسران و دختران در قالب سه اردوی سه روزه تا پایان سال ۱۳۹۸ از مزیت های این طرح بهره مند خواهند شد.

وی افزود: ۲۸ ورزشکار عنوان دار و دارنده مقام های نخست کشوری و آسیایی در رشته های ژیمناستیک، دوومیدانی، دوچرخه سواری، بسکتبال، تیراندازی، هندبال، وزنه برداری، تنیس و تنیس روی میز در این مرحله از طرح، طی روزهای ۲۲ لغایت ۲۴ مردادماه در برنامه هایی نظیر کارگاه آشنایی با ارزش های المپیک، تشکیل پرونده پزشکی و تغذیه ای (معاینات ارتوپدی، عمومی، قلب و عروق و تنفس)، کارگاه مهارت های ذهنی، خدمات تخصصی ماساژ، برنامه های فرهنگی، کارگاه پیشگیری از آسیب های ورزشی و بررسی فاکتورهای آمادگی جسمانی حضور دارند.

در ادامه مهین فرهادی زاد معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان، اجرای طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره ها را یکی از بهترین برنامه های آموزشی در حال انجام کمیته ملی المپیک عنوان کرد و گفت: نقش آموزش در فضای کاری و برنامه های کمیته ملی المپیک که دوران طلایی خود را سپری می کند، بسیار پر رنگ تر از گذشته شده است و آکادمی ملی المپیک به عنوان بازوی اجرایی این کمیته در مباحث آموزشی، نقش خود را در برگزاری چنین برنامه هایی به خوبی بازی می کند.



دختران نخبه ورزشکاری از ۸ رشته ورزشی ضمن حضور در آکادمی ملی المپیک در قالب اردویی سه روزه (۲۲ لغایت ۲۴ مرداد) از مزایای طرح مذکور برخوردار شدند.

گفتنی است در طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره های آکادمی ملی المپیک، ستاره ها و ورزشکارانی هستند که حداقل شش تا دوازده ماه در اردوهای تیم های ملی بوده و یا هم اکنون اردونشین هستند. همچنین این افراد مقام کشوری و یا برون مرزی کسب کرده اند. اما امیدها کسانی هستند که علاوه بر دارا بودن موقعیت ستاره ها، دارای شرایط حضور در المپیک ۲۰۲۲ جوانان می باشند.

بورسیه ورزشی آکادمی گفت: دیدن شما قهرمانان آینده به من امید می دهد. ما در آکادمی ملی المپیک در کنار شما قهرمانان و المپین های آینده ورزش کشور هستیم تا با آشنا کردن شما با واژه هایی نظیر فیزیولوژی ورزش، افزایش مهارت های ذهنی، تمرینات آبی و مبحث پیشگیری از آسیب های ورزشی، در کم کردن اختلاف داشته های علمی شما با رقبایان گام برداریم. مهرداد علی قارداشی رئیس فدراسیون تنیس روی میز از دیگر سخنرانان این مراسم بود که ضمن تقدیر و تشکر از حمایت های ریاست کمیته ملی المپیک، اعضای هیأت اجرایی و رئیس آکادمی ملی المپیک در برگزاری بورسیه ورزشی

های آموزش هستید. کیکاووس سعیدی سرپرست دبیرکلی کمیته ملی المپیک در ادامه این مراسم ضمن بیان اینکه یافته های علمی نشان می دهد استعدادیابی پایه ورزش قهرمانی است گفت: کار استعدادیابی در دو مدل تجربی (سنتی) که بر اساس دیدگاه مربی و نگاه او از فیزیک ورزشکار انجام می شود و علمی (مدرن) که به صورت علمی و تخصصی استعدادها ارزیابی و شناسایی می شوند انجام می شود.

سعیدی که حدود ۴۲ سال از زندگی خود را در ورزش و در قالب ورزشکار، مربی و داور جهانی سپری کرده است، در ادامه و ضمن اشاره به منشور المپیک که تبعیض

گر امیداشت روز کودک و المپیک برگزار شد



هر ساله در تاریخ ۲۳ ژوئن و به مناسبت بزرگداشت سالروز تأسیس کمیته بین المللی المپیک (IOC)، سازمان های المپیک در سراسر جهان از یک روز تا یک هفته جشن های فرهنگی - ورزشی برگزار می کنند. کمیته ملی المپیک و آکادمی ملی المپیک در سال جاری و با همکاری هم، از تاریخ دوم تیرماه اقدام به برگزاری مراسم های مختلفی به مناسبت بزرگداشت این هفته نمودند. در همین راستا مراسمی در تاریخ چهارم تیرماه که اختصاص به روز کودک و المپیک داشت با حضور دکتر نصرالله سجادی مشاور عالی کمیته ملی المپیک و سرپرست کاروان اعزامی ایران به بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو، کیکاووس سعیدی سرپرست دبیرکلی کمیته ملی المپیک، دکتر رضا قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک و با حضور بیش از ۲۰۰ کودک و نوجوان و چهره های سرشناس ورزشی در آکادمی ملی المپیک برگزار شد. در ابتدای این برنامه که با تأکید بر حضور فرزندان کارکنان سازمان های المپیک در محوطه باز آکادمی برگزار گردید، رژه ای نمادین توسط کودکان که با پخش سرود المپیک و سرود ملی کشور همراه بود انجام شد. حمل پرچم المپیک، پرچم جمهوری اسلامی ایران، حمل مشعل نمادین المپیک، حمل گیاه طبیعی سنبل احترام به محیط زیست، نقاشی، کاردستی و بازی های سنتی، آشنایی کودکان با ارزش های اخلاقی المپیک و مسابقه طناب کشی از دیگر برنامه هایی بود که با همراهی کودکان اجرا شد. گفتنی است در پایان این مراسم گواهینامه هایی که به امضاء توماس باخ رئیس کمیته بین المللی المپیک و دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک ایران رسیده بود به کودکان اعطاء شد.

مشارکت آکادمی ملی المپیک در المپیاد فرهنگی - ورزشی دانشجویان دختر

آکادمی ملی المپیک در راستای نقش و اهداف اصلی خود مبنی بر معرفی و توسعه ارزش های المپیک در میان اقشار مختلف جامعه به خصوص ورزشکاران جوان، در المپیاد فرهنگی - ورزشی دانشجویان دختر ورزشکار سراسر کشور مشارکت کرد. المپیاد مذکور از تاریخ ۲۶ لغایت ۲۹ تیر ماه در دانشگاه الزهرا زیر نظر اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری در تهران برگزار شد و آکادمی ملی المپیک با حضور در میان جمع دانشجویان حاضر و برخی از مسئولین، فیلم هایی با مضمون نقش ارزش ها در رقابت های ورزشی را به نمایش درآورد. همچنین توزیع اطلاعات مکتوب و مصور مرتبط، معرفی و اطلاع رسانی فعالیت های جاری آکادمی ملی المپیک و مشارکت در برگزاری مسابقه مکتوب و آنلاین با محتوای اطلاعاتی از جنبش المپیک و ارزش های آن در روزهای پایانی این المپیاد از دیگر فعالیت های این مجموعه در المپیاد بود.



با حضور وزیر ورزش و جوانان:

آیین افتتاحیه سالن استاد فارسی آکادمی ملی المپیک

آرامش را در ورزش کشور برقرار کنیم. سلطانی فر افزود: آقای صالحی امیری برای افتتاح موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک و همچنین سالن اجتماعات آکادمی زحمات زیادی کشیده اند که ثمرات خیر آن تا سالیان سال برای ورزش کشور باقی خواهد ماند. در ادامه این مراسم رضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک گفت: هر زمان در این سالن جلسه ای برگزار می شد احساس می کردم در شأن جامعه ورزش نیست. از امروز این سالن متعلق به فدراسیون ها و جامعه ورزش است. اگر نگاه کنید پرچم و

مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و جوانان در آیین افتتاحیه سالن بازسازی شده اجتماعات آکادمی ملی المپیک اظهار امیدواری کرد که ما باید یک دوره همدلی و وحدت در ورزش را از خود به یادگار بگذاریم و اختلافاتی که در گذشته بوده را شاهد نباشیم. وی گفت: تلاش ما این است در دوره جدید فعالیت کمیته ملی المپیک که با حضور آقای صالحی امیری همراه است، همدلی ها افزایش یافته و با وجود محدودیت های موجود که به دلیل تحریم های ناعادلانه ۴۰ سال گذشته وجود داشته، وحدت و



بازدید وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از اردوی تیم های ملی کاراته

دادند. دکتر شریعتمداری که از فرصت مهیا شده برای حضور در تمرین کاراته خرسند بود گفت: من خودم از علاقمندان و ورزشکاران این رشته ورزشی هستم. حرکات و فنون کاراته روی تاتامی کاملاً واقعی است. کسی که ورزش می کند در واقع دارد اعتماد به نفس خود را افزایش می دهد و تمرین می کند برای زندگی. مطمئناً شما عزیزان برای گرفتن نتیجه مناسب در مسابقات پیش رو باید از تدارک خوبی بهره ببرید تا در شرایط خاص المپیک بدرخشید و مقام های ارزشمندی را به ارمغان بیاورید. لذا هر کمکی از دست من برای موفقیت شما بر بیاید انجام خواهم داد. گفتنی است دکتر شریعتمداری پیش از حضور در تمرینات تیم ملی کاراته از مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی و مرکز تمرینات آبی این مجموعه بازدید کرد و مجموعه فعالیت های این مراکز جهت ارائه خدمات به ورزشکاران و قهرمانان اعزامی به رویدادهای بین المللی آشنا شد. همچنین دکتر قراخانو نیز توضیحاتی را در خصوص امکانات موجود در این آکادمی و نحوه ارائه خدمات به ورزشکاران به خصوص در سال منتهی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو ارائه داد.

دکتر محمد شریعتمداری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به همراه دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک و دکتر قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک از تمرینات آماده سازی تیم ملی کاراته آقایان و بانوان در آکادمی ملی المپیک بازدید کردند. دکتر صالحی امیری در ابتدای این بازدید ضمن تشکر از حضور وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی خطاب به حاضرین گفت: تیم ملی کاراته در هر دو بخش آقایان و بانوان تیمی منسجم، خوش اخلاق و بی حاشیه است که مهمترین عامل این بی حاشیه بودن حضور مربی نامداری به نام شهرام هروی در تیم است. کاراته رشته ای است که ما روی آن حساب ویژه ای در المپیک ۲۰۲۰ باز کرده ایم که می تواند با درخشش خود و مدال هایی که کسب می کند وضعیت ایران در جدول مدال ها را تغییر بدهد. در ادامه حسن طباطبایی رئیس فدراسیون کاراته و شهرام هروی سرمربی تیم ملی کاراته آقایان ضمن تشکر از حضور دکتر شریعتمداری و دکتر صالحی امیری در تمرین تیم کاراته توضیحاتی را در رابطه با شرایط و نحوه آماده سازی تیم های ملی کاراته آقایان و بانوان برای حضور در مسابقات کسب سهمیه المپیک ارائه



با حضور مدرسین بین‌المللی از IOC:

کارگاه آموزشی انتقال ورزشکاران از حرفه ورزشی به زندگی اجتماعی برگزار شد

شده را بر عهده دارند نیز ضمن معرفی خود و ابراز خرسندی از حضور در ایران با اعلام این موضوع که تمامی کارمندان بخش ورزشکاران IOC جزو المپین ها و ورزشکاران حرفه ای کشور خود می باشند اظهار داشتند که همه روزه و از نزدیک با مسائل و مشکلات ورزشکاران کشورهای مختلف درگیر هستیم. ما از سوی IOC برای کمک به شما اینجا آمده ایم بنابراین از هیچ کوششی دریغ نخواهیم کرد اما این را بدانید که اصل کار با خود شما خواهد بود. لازم به ذکر است کارگاه مذکور از برنامه های جدید حمایتی ورزشکاران در سراسر دنیا می باشد که تا کنون در ۱۸۰ کشور برگزار شده است و هدف آموزش و آگاهی ورزشکاران برای توأم نمودن زندگی قهرمانی با آموزش های لازم برای زندگی اجتماعی است.

است. مطمئناً برگزاری چنین کارگاه هایی برای خارج کردن ورزشکاران از این دوگانگی ها کمک شایان توجهی خواهد کرد. در ادامه این مراسم آرش میراسماعیلی رئیس کمیسیون ورزشکاران کمیته ملی المپیک نیز ضمن قدردانی از حمایت های دکتر قراخانو و خطاب به شرکت کنندگان دوره گفت: من هم مانند شما ورزشکار بودم و با چالش آینده شغلی پس از ورزش حرفه ای درگیر بوده ام. اکنون از فرصتی که برای شما پیش آمده نهایت استفاده را ببرید، چراکه این کارگاه در تصمیم گیری های شما تأثیر گذار بوده و می تواند حداقل ها را برای آینده شغلی شما تضمین کند. کاوه محرابی مدیر بخش ورزشکاران IOC و خانم شانتل بوچسر مدیر پروژه های ورزشکاران این بخش که کار تدریس کارگاه ذکر

در مراسم افتتاحیه این کارگاه که از سوی بخش ورزشکاران کمیته بین‌المللی المپیک (IOC)، با حمایت بخش المپیک سولیداریتی این نهاد بین‌المللی و مشارکت کمیسیون ورزشکاران کمیته ملی المپیک ایران برگزار شد، دکتر رضا قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک ضمن خوش آمدگویی به شرکت کنندگان و مدرسین این کارگاه بین‌المللی اعلام کرد که آکادمی با تمام توان و امکاناتی که در اختیار دارد همچون گذشته از برگزاری کارگاه های آموزشی در رابطه با ورزشکاران و المپین ها حمایت می کند.

رئیس آکادمی ملی المپیک افزود: تمامی ورزشکاران در دوران حرفه ای ورزش خود با دوگانگی هایی نظیر ورزش و آینده شغلی خود درگیر هستند که این موضوع در ورزشکاران جوانتر بیشتر نمایان

برگزاری دوره آموزشی تربیت مربی مهارت های ذهنی (ویژه بانوان)



شد و شرکت کنندگان طبق برنامه ریزی های انجام گرفته در مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک، در ۱۰۰ ساعت آموزشی و کارگاهی طی مدت ۱۳ هفته حضور یافتند. در ادامه و در مورخه ۱۶ مرداد شرکت کنندگان در آزمون پایان دوره ای که به صورت شفاهی و کتبی برگزار شد شرکت کردند. گفتنی است قبول شدگان در این آزمون ها، به مدت ۳۰۰ ساعت زیر نظر افراد با تجربه در مبحث روانشناسی ورزشی، در حال سپری کردن کارورزی خود می باشند تا پس از موفقیت در دوره کارورزی، گواهینامه مربیگری مهارت های ذهنی آکادمی ملی المپیک را دریافت کنند.

با توجه به نقش مهارت های ذهنی در شکوفایی توانمندی های بدنی، تکنیکی، و تاکتیکی ورزشکاران به ویژه در شرایط سخت مسابقات و با عنایت به نیاز ورزش کشور به افراد توانمند در این حوزه و همچنین اهمیت بحث آموزش در بخش بانوان نزد کمیته ملی المپیک، مرکز مشاوره و مهارت های ذهنی آکادمی ملی المپیک اقدام به برگزاری دوره تربیت مربی مهارت های ذهنی ویژه بانوان کرد. مصاحبه علاقمندان به شرکت در این دوره آموزشی ابتدای اسفندماه سال گذشته برگزار و در نهایت ۱۹ نفر جواز حضور در دوره را کسب کردند.

دوره مذکور از اواخر فروردین ماه ۱۳۹۸ آغاز

نشست مشترک آکادمی ملی المپیک با کمیته ورزش و تفریحات سالم

کمیته بین المللی المپیک (IOC) از حامیان بزرگ رویکرد شهر فعال در عرصه جهانی است و در همکاری مشترک با سازمان ملل متحد، اتحادیه اروپا، سازمان سلامت جهانی، تفریحات و سازمان غیردولتی الاولئو در ایجاد سیستم مدیریتی سلامت پایدار، تلاش می‌کنند تا اقدامات بهزیستی فعال در شهرها را توسعه دهد.

با عنایت به رویکرد کمیته بین المللی المپیک و اتخاذ سیاست های اجتماعی، پشتیبانی و حمایت از شبکه شهرهای فعال بین المللی، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران با نمایندگی آکادمی ملی المپیک قصد دارد با همکاری دبیرخانه مجمع کلان شهرها و سایر نهادهای علاقمند، شبکه شهرهای فعال کشور را تشکیل و همسو با کمیته بین المللی المپیک در ایجاد شهرهای فعال، جوامع فعال و شهروندان فعال تلاش کند.

حمایت دانشی از اجرای پروژه شبکه ملی شهرهای فعال (مشارکت در تدوین برنامه شهرهای مورد نظر، برگزاری دوره های آموزشی مستمر و معرفی مفاهیم، اقدامات و راهکارهای ایجاد شهر فعال و ارائه نورم های قابل سنجش و قابل دستیابی از فعالیت بدنی جامعه ایرانی) و معرفی شهر فعال ایران به نهادهای بین المللی برای عضویت در شبکه بین المللی شهرهای فعال از مهمترین وظایف آکادمی ملی المپیک در این پروژه می باشد که این موضوع در جلسه ذکر شده مورد بحث قرار گرفت.



کتاب دانش نامه روانشناسی ورزشی

در این جلسه پس از ارائه سخنرانی علمی، نقطه نظرات همکاران مرکز در خصوص غنی سازی کیفیت کارورزی روان شناسانی که دوره مهارت های ذهنی را گذرانده اند بحث و بررسی شد.

همچنین امکان آزمون نقطه نظراتی که در دوره تئوری شرکت کرده اند در باشگاه ها و آموزشگاه ها و هر فضای ورزشی دیگر از طریق نظری که از طرف آکادمی تعیین می شود مورد بحث قرار گرفت. در ادامه این جلسه نقطه نظرات همکاران در خصوص افزایش کیفیت همایش خدمات روانشناختی به ورزشکاران المپیک که قرار است ۱۲ دی ماه سال جاری در آکادمی برگزار شود بررسی و مقرر شد همکاران روان شناس حداکثر همکاری خود را در حیطه های علمی و اجرایی همایش به عمل آورند. ضمناً از کتاب دانش نامه روان شناسی ورزشی که به وسیله تعدادی از همکاران تألیف شد و به تازگی به چاپ رسیده است رونمایی شد.



کارگاه آموزشی تربیت مربی «من می توانم»

من می توانم یک برنامه آموزشی جهانی با رویکرد توسعه فرهنگی و تغییر نگرش جامعه نسبت به توانایی های افراد دارای معلولیت و آشنایی آنها با ورزش های پارالمپیک، جنبش پارالمپیک، ارزشهای پارالمپیک و شناخت نسبت به ورزشکاران پارالمپیک می باشد.

در همین راستا آکادمی ملی پارالمپیک کارگاهی را ویژه معلمان تربیت بدنی منتخب کشور و با همکاری قابل تقدیر فدراسیون ورزش دانش آموزشی در دو بخش تئوری و عملی با عنوان کارگاه تربیت مربی "من می توانم" برگزار کرد. در این دوره، روش آموزش مفاهیم اصلی برنامه "من می توانم" که شامل تاریخچه بازی های پارالمپیک، جنبش و ارزش های پارالمپیک و آشنایی با رشته های پارالمپیک بود، به معلمان تربیت بدنی آموزش داده شد.



پروژه های تاریخ شفاهی ورزش ایران به مرحله اجرا در آمد

تاریخ شفاهی کشتی ایران با مدیریت اجرایی حسین سبطی و انجام مصاحبه با علی اکبر حیدری، ابراهیم جوادی، ابراهیم خادم حقیقت، مهدی یعقوبی و امام علی حبیبی از پیشکسوتان کشتی.

تاریخ شفاهی فوتبال ایران با مدیریت اجرایی حبیب الله اسماعیلی با انجام مصاحبه با حشمت الله مهاجرانی و حمید جاسمیان و دکتر محمد خیری از پیشکسوتان فوتبال.

گفتنی است پس از برگزاری دوازدهمین نشست شورای سیاستگذاری تاریخ شفاهی ورزش ایران که در روز سه شنبه ۲۸ خرداد ماه ۱۳۹۸، با حضور دکتر سید رضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک و اعضای دیگر شورا تشکیل شد، حاضرین اجرای طرح های ۱- تاریخ شفاهی کمیته ملی المپیک: ساختار و عملکرد ۲- تاریخ شفاهی تحولات ورزش ایران (وزارت ورزش و جوانان از ابتدا تا کنون) ۳- تاریخ شفاهی کمیته ملی پارالمپیک را نیز در دستور کار شورا قرار دادند.

پس از تصویب طرح های اجرایی شورای سیاستگذاری تاریخ شفاهی ورزش، چهار پروژه تاریخ شفاهی فوتبال ایران، تاریخ شفاهی کشتی ایران، تاریخ شفاهی مطبوعات ورزشی ایران و تاریخ شفاهی تحولات ورزش زنان ایران با هدف بسط و گسترش پژوهش در زمینه تاریخ ورزش ایران و جمع آوری اطلاعات و ناگفته های ورزش، با انجام مصاحبه هایی با اساتید، صاحب نظران و ورزشکاران این حوزه ها کار خود را آغاز کردند. طرح تاریخ شفاهی تحولات ورزش زنان ایران با مدیریت اجرایی غلامرضا عزیزی و انجام مصاحبه با فائزه هاشمی، فاطمه هاشمی و سیده فریده هادوی.

تاریخ شفاهی مطبوعات ورزش ایران با مدیریت اجرایی ابراهیم افشار و انجام مصاحبه با چهره های نویسنده، عکاس و کاریکاتورست پیشکسوت نظیر منوچهر زند، احمد عبداللهی نیا، قاسم محمدی، ناصر مجرد، آلبرت کوچوی، صدرالدین کاظمی، غلامحسین زمان آبادی و داوود الماسی.



اختتامیه ششمین دوره پیشرفته مدیریت ورزشی (المپیک سولیداریتی)



جواد آزمون، فرشاد تجاری، لیلا شیرزاد و حسین اکبری یزدی اساتید ششمین دوره پیشرفته مدیریت ورزشی به نکاتی در رابطه با محتوای این دوره به شرح زیر اشاره کردند: استاندارد بودن محتوای دوره، کنار هم قرار گرفتن قشر دانشگاهی و تجربی در ورزش در این دوره، جایگاه و نقش کمیته ملی المپیک و آکادمی ملی المپیک در برگزاری چنین دوره‌هایی، انگیزه بالا و انضباط و جدیت شرکت کنندگان، توجه به بحث آموزش در تمامی سطوح مدیریتی ورزش و تنوع در شرکت کنندگان دوره که از سازمان‌های مختلفی در این دوره حضور داشته و در جریان دوره با یکدیگر به انتقال تجارب و تبادل نظر پرداختند.

شرکت کنندگان در این دوره آموزشی، علاوه بر حضور در کلاس‌های دو روزه در هر ماه و شرکت در آزمون‌های ماهانه، بین هر دو نشست، جهت تنظیم کیس استادی (مطالعه موردی از سازمان مربوطه برای ارزیابی و بازخورد در ابتدای هر نشست)، ملزم به برقراری ارتباط مستمر با اساتید دوره بودند.

مراسم اختتامیه ششمین دوره پیشرفته مدیریت ورزشی (المپیک سولیداریتی) برگزار شد. در ابتدای این مراسم که اواخر شهریورماه ۱۳۹۸ برگزار شد، ناهید کریمی مدیر دوره مذکور ضمن اشاره به این موضوع که این دوره آموزشی کاملاً بر اساس دستورالعمل‌های بین‌المللی IOC برگزار شد، توضیحاتی را در خصوص نحوه برگزاری دوره که در فرمت جدید و زیر نظر واحد المپیک سولیداریتی کمیته بین‌المللی المپیک برگزار شد به حاضرین ارائه کرد.

در ادامه شرکت کنندگان دوره که از میان مدیران فوقانی و اثر گذار در تصمیم‌گیری فدراسیون‌های مطرح المپیک و آسیایی و همچنین وزارت خانه‌های ذینفع جنبش المپیک از جمله وزارت ورزش و جوانان، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همچنین وزارت آموزش و پرورش بودند، جمع بندی و نقطه نظرات خود را در خصوص این دوره ارائه کردند.

همچنین نصرالله سجادی، رضا قراخانیلو، مهرداد حمیدی، اصغر رحیمی، فریدون رهنمای رود پشتی،

کارگاه آشنایی با آزمون‌های بیومکانیک ورزش

ویژگی‌های بیومکانیکی قدرت و آزمون‌های تعادل و سفتی در دو بخش تئوری و عملی آشنا شدند. شایان ذکر است در پایان کارگاه مذکور، به شرکت کنندگان گواهی شرکت در دوره آکادمی ملی المپیک اعطاء شد.

گفتنی است در کارگاه آشنایی با آزمون‌های بیومکانیک که با تدریس دکتر الهام شیرزاد مدیر و مهدی چراغی کارشناس بخش بیومکانیک و مهندسی ورزش آکادمی ملی المپیک و مجتبی‌عشر ستاقي همراه بود، شرکت کنندگان با

دکتر بهرامی نژاد در پایان ابراز امیدواری کرد برگزاری کارگاه ذکر شده برای شرکت کنندگان مفید بوده و آکادمی ملی المپیک که به عنوان مرکزی علمی در توسعه ورزش قهرمانی فعالیت می‌کند، بیش از پیش خدمات شایسته‌ای را به جامعه ورزش ارائه کند.

در ادامه دکتر الهام شیرزاد مدیر بخش بیومکانیک و مهندسی ورزش آکادمی ملی المپیک ضمن ارائه توضیحاتی در خصوص مباحثی که توسط اساتید این کارگاه به شرکت کنندگان ارائه خواهد شد خطاب به حاضرین گفت: این کارگاه، تعاملی، مشارکتی و دو طرفه است. در ابتدای افتتاح آکادمی ما شاهد برگزاری تعداد قابل توجهی کارگاه با عناوین مشابه کارگاه امروز بودیم که متأسفانه چند سالی بود رنگ و بوی کمتری به خود گرفته بود. امیدوارم برگزاری این کارگاه توسط مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی، سرآغاز خوبی برای برنامه‌های آموزشی آینده این مرکز باشد.

پس از برگزاری مراسم افتتاحیه‌ای با حضور دکتر مرتضی بهرامی نژاد مدیر مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی آکادمی، کارگاه یک روزه آشنایی با آزمون‌های بیومکانیک ورزش برگزار شد.

دکتر بهرامی نژاد پیش از آغاز این کارگاه، با اعلام اینکه آکادمی برای سال جاری اقدام به طراحی و اجرای کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی متنوعی برای مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی و همچنین علاقمندان به حوزه‌های مختلف علوم ورزشی نموده است گفت: شرکت در این کارگاه برای کسانی که قصد حضور در دوره‌های پیشرفته مربیگری بدنساز و همچنین دوره‌های بین‌المللی آکادمی را دارند، دارای اهمیت خاصی می‌باشد.

وی افزود: به عنوان مثال کسب گواهی نامه پایان دوره کارگاه امروز از ۱۰ امتیاز پیش نیاز برای ورود به دوره‌های عالی مربی بدنساز آکادمی برخوردار است.



کمیل قاسمی:

دیر به دستم رسید اما چسبید

کمیسیون انضباطی کمیته بین المللی المپیک نظرش را در مورد آرتور تایمازوف از بکستانی ارائه کرد و اعلام داشت که او در تست مجدد نمونه دوپینگ مربوط به المپیک ۲۰۱۲ لندن مردود شده است. تایمازوف به دلیل استفاده از ماده ممنوعه دئیدروکلرمتیل تستوسترون، دوپینگش مثبت شده است.

کشتی گیر ازبک در مسابقات وزن ۱۲۰ کیلوگرم کشتی آزاد به مدال طلا دست یافته بود و با حذف او از جدول مدال ها، کمیل قاسمی از ایران برنده جدید مدال طلا خواهد بود، بلال ماحوف از روسیه نیز به عنوان برنده مدال نقره باقی ماند و ترول دلاگنغ از آمریکا نیز جدیداً صاحب مدال برنز می شود.

قاسمی درباره اینکه حالا که به عنوان پر افتخارترین سنگین وزن تاریخ کشتی ایران رسیده چه احساسی دارد گفت: باور کنید اصلاً به این موضوعات فکر نمی کنم، فقط خوشحالم که نتیجه زحماتم را گرفتم و شرمند مردم نیستم. ترتیب مدال آوران المپیک به ترتیب زیر می شود:

مدال طلا: کمیل قاسمی از ایران

مدال نقره: بلال ماحوف از روسیه

مدال برنز: ترول دلاگنغ از آمریکا

مدال آوری کاروان پارالمپیک توکیو در ۹ رشته

کسب ۱۰ مدال بیشتر از ریو



رشته دوومیدانی، وزنه برداری، تیراندازی، تیروکمان، جودو، پاراکانندو، والیبال نشسته، فوتبال پنج نفره و پاراکانو صاحب مدال خواهند شد.

وضعیت هر یک از این رشته های جانبازان و معلولان به لحاظ کسب سهمیه و مدال در پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو اینگونه پیش بینی شده است:

کسب ۱۰ مدال بیشتر از پارالمپیک ریو
کمیته ملی پارالمپیک در حالی پیش بینی کسب مدال در ۹ رشته بازی های پارالمپیک توکیو را کرده که تا پیش از این کاروان های اعزامی به ادوار مختلف این بازی ها تنها در رشته های تیروکمان، تیراندازی، وزنه برداری و دوومیدانی صاحب مدال و عنوان قهرمانی شده بودند.

دیگر اینکه کاروان ایران در پارالمپیک ۲۰۱۶ که در ریودوژانیرو برگزار شد صاحب ۲۴ مدال شامل ۸ طلا، ۹ نقره و ۷ برنز شد. بر اساس پیش بینی انجام شده برای پارالمپیک توکیو اما کاروان ایران در دوره جدید این بازی ها ۱۰ مدال بیشتر کسب خواهد کرد.

کاروان پارالمپیک ایران تاکنون ۳۴ سهمیه شامل ۲۹ سهمیه مردان و ۵ سهمیه بانوان به دست آورده است. این سهمیه ها در وزنه برداری (۸ سهمیه)، تیراندازی (۲ سهمیه مردان و ۲ سهمیه بانوان)، تیروکمان (۳ سهمیه مردان و ۲ سهمیه بانوان)، جودو (۲ سهمیه)، تکواندو (۲ سهمیه)، والیبال نشسته (۱۲ سهمیه) و پاراکانو (یک سهمیه) به دست آمده است.

بر اساس پیش بینی کمیته ملی پارالمپیک، کاروان اعزامی به پارالمپیک ۲۰۲۰ نسبت به دوره گذشته این بازی ها ۱۰ مدال بیشتر کسب خواهد کرد. کمیته ملی پارالمپیک در فاصله یک سال مانده تا بازی های پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو، بر اساس ارزیابی وضعیت رشته های فعال در ورزش جانبازان و معلولان و همچنین نابینایان و کم بینایان پیش بینی هایی از وضعیت کاروان اعزامی به این بازی ها داشته است. به گفته هادی رضایی سرپرست کاروان اعزامی به بازی های پارالمپیک، پیش بینی های کمیته ملی پارالمپیک بر اساس شرایط ورزشکاران در رشته های مختلف و آنالیز مداوم آنها و حریفان شان در کشورهای مختلف، بعضاً دستخوش تغییراتی هم می شود.

بر اساس جدیدترین پیش بینی که کمیته ملی پارالمپیک از وضعیت کاروان اعزامی به توکیو داشته است، این کاروان با مجموع ۱۰۳ سهمیه در این رویداد شرکت می کند و صاحب ۳۴ مدال هم خواهد شد اما این سوال مطرح است که «سهمیه ها و مدال های پیش بینی شده در چه رشته هایی به دست می آیند؟»

از مجموع ۱۵ رشته پارالمپیک در ورزش جانبازان و معلولان ایران، ورزشکاران کشورمان در ۱۲ رشته دوومیدانی، وزنه برداری، تیراندازی، تیروکمان، جودو، تکواندو، والیبال نشسته (مردان)، فوتبال پنج نفره، شنا، پاراکانو، بسکتبال با ویلچر (مردان) و گلاب (مردان) کسب سهمیه می کنند اما تنها در ۹

کمیته ملی المپیک کمک

مالی به تیم فوتبال امید را تصویب کرد

طبق مصوبه هیات اجرایی کمیته ملی المپیک، این کمیته به فدراسیون فوتبال برای حمایت از تیم امید، کمک مالی خواهد داشت. موضوع کمک مالی به تیم فوتبال امید بنا به درخواست مهدی تاج، در نشست امروز شنبه اعضای هیات اجرایی کمیته ملی المپیک مطرح و مورد بررسی قرار گرفت. در این نشست مقرر شد که کمیته ملی المپیک همچون دیگر فدراسیون ها، به فدراسیون فوتبال و برای حمایت از تیم فوتبال امید که رقابت های گزینشی المپیک را در پیش دارد بودجه ای اختصاص دهد. قرار بر این شد رقم بودجه تخصیصی به فوتبال بر اساس بودجه دریافتی این فدراسیون در سال گذشته و همچنین برنامه های مصوب آنها برای تیم امید، نهایی شود. سال گذشته کمیته ملی المپیک به فدراسیون فوتبال و برای حمایت از تیم امید در بازی های آسیایی، ۲۴۰ میلیون تومان کمک مالی داشت.

حضور معاون رئیس جمهور در کمیته ملی المپیک



در دوره ای بدلیل غفلت درس تربیت بدنی از مقطع ابتدایی حذف شد که با یاری خدا دوباره به شرایط قبل بازگشت و معلمانی را برای تدریس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی آموزش دادیم. سفیران المپیک هم باید به برگزاری ساعات ورزش مدارس دقت کنند. در پایان نشست ابتکار معاون رئیس جمهور با هیئت همراه از موزه ملی ورزش بازدید کردند و سفیران المپیک برای شرکت در کلاس های مفاهیم المپیک به آکادمی ملی المپیک رفتند.

مدارس ضمن اینکه وظیفه مسئولین است سفیران المپیک نیز باید به این نکته توجه بسیار کنند چرا که بی تحرکی بیماری بزرگ عصر ماست و ورزش کمک می کند تا در مقابل آسیب ها از خودتان محافظت کنید و بعنوان سفیر المپیک این پیام را به دیگران انتقال دهید. معاون رئیس جمهور تاکید کرد: باید شرایط برای ورزش و تفریح دختران در سطح مدارس، دانشگاه ها و جامعه ایجاد شود و فضاهای بیشتری به این امر اختصاص دهند. متأسفانه

معصومه ابتکار معاون رئیس جمهور به محل کمیته ملی المپیک رفت تا در مراسم افتتاحیه دوره تربیت سفیران المپیک ویژه دختران شرکت کند. کمیسیون المپیک سولیداریتی کمیته ملی المپیک با همکاری آکادمی ملی المپیک و واحد همبستگی المپیک کمیته اقدام به برگزاری دوره آموزش سفیران المپیک ویژه قهرمانان دختر ورزش دانش آموزی طی روزهای ۱۲ و ۱۳ شهریور در کمیته ملی المپیک و آکادمی ملی المپیک کرده است.

مراسم افتتاحیه دوره تربیت سفیران المپیک با حضور معصومه ابتکار معاون رئیس جمهور و هیات همراه، طاهره طاهریان نایب رئیس کمیته ملی المپیک، کیگاسوس سعیدی سرپرست دبیر کلی کمیته ملی المپیک، ترکان رئیس کمیسیون همبستگی المپیک، لیموچی نایب رئیس کمیته ملی پارالمپیک، بابویه رئیس فدراسیون دانش آموزی، تقی زاده نایب رئیس فدراسیون دانش آموزی، مینایی پور مشاور وزیر آموزش و پرورش، محمدرضا اویسی مدیر مرکز آموزش آکادمی ملی المپیک و مریم جعفری سرپرست همبستگی المپیک کمیته، ناهید کریمی مسوول برنامه های توسعه ارزش های المپیک و قهرمانان دختر ورزش دانش آموزی حضور داشتند. در ابتدای جلسه فرزانه ترکان رئیس کمیسیون همبستگی المپیک ضمن خوش آمدگویی به حضار در خصوص اهداف و نحوه برگزاری دوره توضیحاتی را ارائه کرد و در ادامه معصومه ابتکار معاون رئیس جمهور خطاب به دانش آموزان درباره اینکه ورزش باید سبک زندگی شود و توجه به ورزش همگانی و

تابلوی معرفی سه المپین ایران نصب شد

تابلوی معرفی سه المپین افتخار آفرین ایران بر سر در ورودی منزل آنها نصب شد. بنا بر دستور رئیس کمیته ملی المپیک و در راستای ارج نهادن به مقام شامخ المپین های افتخار آفرین کشورمان تابلو معرفی و شناسایی سه تن از المپین های ورزش کشورمان با حضور نمایندگان کمیته ملی المپیک بر سر در ورودی منزل آنها نصب شد. نمایندگان کمیته ملی المپیک ضمن حضور در شهرستانهای سلمان شهر، ساری و قائم شهر طی دیدار با علی میرزایی قهرمان المپیکی وزنه برداری، عسکری محمدیان قهرمان المپیکی کشتی و امام علی حبیبی قهرمان المپیکی کشتی ضمن اهدا لوح تقدیر رئیس کمیته ملی المپیک و یادبود به این بزرگواران تابلوی معرفی این سه قهرمان عزیز بر سر ورودی منزل آنها نصب شد. کمیته ملی المپیک در نظر دارد در راستای ارج نهادن به مقام شامخ المپین های ورزش کشور با حضور نمایندگان کمیته در شهرستانهای مختلف تابلوی معرفی این عزیزان را بر سر در ورودی منزل آنها نصب نماید.



مدال بازی های المپیک توکیو رونمایی شد

برگزارکنندگان بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو از طرح های مصوب برای مدال های این دوره بازی ها رونمایی کردند. سی و دومین دوره بازی های المپیک تابستانی، مردادماه سال آینده به میزبانی توکیو ژاپن برگزار می شود. در فاصله یک سال مانده تا آغاز این دوره بازی ها، برگزارکنندگان از مدال های طلا، نقره و برنز طراحی شده برای اهدا به ورزشکاران برتر رشته های مختلف رونمایی کردند. قرار است بازی های المپیک تابستانی ۲۰۲۰ توکیو در ۲۳ رشته و ۳۳۹ رویداد برگزار شود.

حسن رنگرز مدیر موزه ملی ورزش شد



رئیس کمیته ملی المپیک طی حکمی حسن رنگرز را به عنوان مدیر موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک منصوب کرد. به فاصله سه ماه بعد از افتتاح رسمی موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک، سید رضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک اقدام به انتصاب مدیر برای این موزه کرد. طی حکمی حسن رنگرز را به عنوان مدیر موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک منصوب کرده است. صالحی امیری در حکم دیگری بهداد سلیمی را هم به عنوان مشاور خود در امور المپین ها منصوب کرد. این انتصاب به منظور افزایش سطح تعامل و مشارکت کمیته ملی المپیک با قهرمانان انجام شده است.

حضور صالحی امیری در اجلاس آسیای میانه

اجلاس مشترک روسای کمیته های ملی المپیک کشورهای عضو منطقه آسیای میانه به میزبانی قزاقستان برگزار شد. این نخستین اجلاس مشترکی است که با حضور ایران به عنوان یکی از اعضای جدید ورزش منطقه آسیای میانه برگزار شد. به همین منظور سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک ایران به قزاقستان رفت تا در این اجلاس دو روزه شرکت داشته باشد. چهار سال پیش و در جریان اجلاس شورای المپیک آسیا (OCA) که به میزبانی ترکمنستان در جریان بود، با موافقت شیخ احمد الفهد الصباح منطقه ورزش ایران از غرب آسیا به آسیای میانه تغییر یافت.



همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

۱۷-۱۶ بهمن ۱۳۹۸، تهران



محورهای همایش:

- جنبش المپیک: آموزش، فرهنگ و ورزش قهرمانی
- بهینه سازی عملکرد ورزشکاران نخبه
- مدیریت ورزشی در جنبش المپیک
- روانشناسی ورزشکاران نخبه
- پزشکی ورزش قهرمانی
- تاریخ شفاهی ورزش ایران

