

المبین

نشریه علمی خبری آکادمی ورزش
سال ششم - شماره ۱۴ - بهار ۹۹

ورزش و عملکرد ایمنی
در ورزشکاران حرفه‌ای

مزایای ماساژ Watsu چیست؟

هینوتیزم ورزشی
هوشیار با چشم باز

تبعات و اثرات بیماری کووید ۱۹

نشریه علمی خبری آکادمی ملی



برای جوانان ورزش کردن یک سرمایه اندوزی است. من اعتقاد دارم ورزش برای همه یک فریضه عمومی است. البته منظورم ورزش حرفه ای نیست. ورزش حرفه ای را هم رد نمی کنم، اما توصیه نمی کنم که همه جوانان سراغ ورزش حرفه ای بروند؛ نه. ورزش برای سلامت و حفظ نشاط است.

* توصیه ی من این است که جوان ها به من نگاه کنند. من وقتی به کوه می آیم و گاهی می بینم حتی از من مسن تر هم کسانی می آیند که با استحکام و استقرار جسمانی و قرص و محکم این راه را طی می کنند، واقعاً لذت می برم. البته این نکته را تأکید کنم که وقتی می گوئیم جوان ها، معنایش این نیست که ورزش مخصوص جوان هاست. نخیر؛ همان طور که ورزش برای جوان ها لازم است، برای مسن ترها هم لازم است. بلکه می شود گفت برای جوان ها لازم است، برای مسن ها واجب مؤکد است. توجه کردید؟ چون اگر کسانی که پا به سن گذاشته اند، ورزش نکنند،

پیری زودرس به سراغشان خواهد آمد و قطعاً دچار عوارض پیری خواهند شد و از کار خواهند افتاد. چرا کسی که می تواند کار و تلاش کند و عمر خود را ده، بیست سال با ورزش، بر حسب روال طبیعی استمرار بخشد، این کار را نکند؟ من حرفم این است. از این رو توصیه می کنم همه ورزش کنند؛ هم جوان ها، هم پیرها، هم میان سال ها، هم مردها و هم زن ها. زن ها هم باید ورزش کنند.

گاهی من در همین راه «کلک چال» که از پایین به بالا می آیم، یا به عکس به طرف پایین می روم، خانم هایی را می بینم که با چادر مشکی این راه را طی می کنند. با این که قسمتی از این راه، بسیار ناهموار و یا به قول ما مشهدی ها قلب است، درعین حال خانم ها این راه ناهموار را تحمل می کنند و با چادر مشکی می آیند. خوب؛ این همت است دیگر. من این طور زن ها و همچنین افراد مستی که این راه های طولانی را طی می کنند و می روند، بسیار تحسین می کنم.

نشریه علمی خبری آکادمی ملی المپیک

ترتیب انتشار: فصلنامه

صاحب امتیاز: آکادمی ملی المپیک

مدیرمسئول: دکتر رضا قراخانو

سردبیر: دکتر حمید آقاعلی نژاد

مدیر اجرایی: آزاده نجفی

مدیر هنری و طراحی: حامد قاسمی عارف

عکاس و خبرنگار: علی بیگدلو

همکاران مادر این شماره:

دکتر سیدرضا صالحی امیری، دکتر رضا قراخانو
ناهید کریمی، فرزانه زینلی، محمد ولد ی اطهر
محمد حسین جعفری، لیلا زکی زاده، دکتر جواد
نوروزی، سید شاهی حسینی، علیرضا فتاحیان، محمد
حسین قهرمانی، الهام منتظری، مریم ربانی و بهزاد
خلجی



جلد شماره ۱۳

سخن سردبیر:



عنوان اصلی ترین عضو خانواده، نیازمند تغییر در سبک زندگی و بازنگری در رویکردهای به کار گرفته شده در زندگی پیش از کرونا در دوران پسا کرونا است. تغییر در شیوه های آموزشی در تمامی حوزه های مرتبط با بهبود عملکرد ورزشکاران نمونه ای از بازنگری های پسا کرونایی است که آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک با فراهم کردن تمهیداتی برای آموزش از راه دور در زمینه های مختلف فعالیتی خود بر آن همت گمارده است. نشریه المپین نیز در تلاش است تا سهم خود را با ارائه مقالات کاربردی در این رابطه ایفا کند.

* حمید آقاعلی نژاد

پدیده نوظهور کووید ۱۹ میهمان ناخوانده ای است که به بلای جان آدمیان در سرتاسر جهان تبدیل شده و بشر هنوز در گرمای مبارزه با این ویروس ناخواسته می باشد. داوری درباره میزان تأثیرات پنهان و آشکار و ماندگاری یا گذرا بودن آن نیازمند گذشت زمان و مطالعه دقیق علمی است. اما آنچه آشکار به نظر می رسد، اثرگذاری انکار ناپذیر آن بر زندگی جمعی و فردی جوامع مختلف است.

از آن جمله می توان به خانواده بزرگ ورزش شامل ورزشکاران، مربیان، مدیران و سایر افراد درگیر در این حوزه اشاره کرد. کاستن از تأثیرات این میهمان ناخوانده بر جسم و روان ورزشکاران به

اثرات کرونا بر سبک زندگی

در تبیین و تحلیل پدیده‌ها و موضوعات فرهنگی و اجتماعی، «عصر زمان»، بسیار مهم و تأثیرگذار است. از این منظر با توجه به زمان به نسبت کوتاهی که از همه‌گیری ویروس کرونا گذشته است، امکان مطالعه بنیادی برای تغییر ناشی از آن در بنیان‌های زیستی، فرهنگی، اجتماعی و سبک زندگی وجود ندارد.

اگرچه نمی‌توان میزان تلفات وخیم و فاجعه بار ناشی از بیماری‌های همه‌گیر را ارزیابی کرد، در این میان یک «نقطه امید» وجود دارد و آن «تجربه اندوخته» گسترده‌ای است که بشر در رویارویی با بحران‌های بعدی به دست می‌آورد. اگر تاریخچه بیماری‌های همه‌گیر به عنوان یک راهنما برای بشریت باشد، شیوع این بیماری نیز مانند سایر موارد، می‌تواند موجی از نوآوری را متناسب با چگونگی تغییر سبک زندگی ایجاد نماید. از جمله درس‌های بزرگی که بشر در مواجهه بیماری‌های همه‌گیر طول تاریخ تجربه کرده است، عبارتند از:

- طاعون بزرگ؛ تولد جامعه مدرن (۱۳۰۰ میلادی)
- آبله؛ مطبوعات آزاد (پس از ۱۹۸۰ میلادی)
- سارس؛ رشد تجارت الکترونیکی (۲۰۰۳ میلادی)
- کووید-۱۹؛ توسعه بر بستر فضای مجازی (۲۰۲۰ میلادی)
- اثرات و تبعات ویروس کووید-۱۹ بر سبک زندگی



اثرات فرهنگی

تغییرات ناشی از همه‌گیری کرونا را از منظر فرهنگی در جامعه می‌توان چنین برشمرد:

- گذار از فردگرایی به جمع‌گرایی (احیای روحیه ایثارگری و تقدم منافع جمعی بر منافع فردی) همچون تأمین هزینه‌های درمان، توجه به خرید تجهیزات بیمارستانی، تولید انبوه ماسک و ...
- گذار از ترس فردی به ترس جمعی
- گذار از دغدغه فردی به دغدغه جمعی
- گذار از نگرش مادی‌گرایانه به نگرش معنویت‌گرایانه
- گذار از جاه‌طلبی افراطی به حقارت
- گذار از احساس امنیت به احساس ناامنی

اثرات فقهی و مذهبی

- عدم برگزاری نماز جمعه، مناسک و مراسم جمعی مانند عید فطر و روز قدس، تعطیلی حریمهای مطهر، حوزه‌های علمیه، مساجد و ... ثابت کرد اموری که ناممکن تلقی می‌شد، به امور ممکن تبدیل شده است.
- این امر مقدم بودن سلامتی و حفظ نفوس را نسبت به انجام مستحبات و امور مباح نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد این مسئله در آینده «هشاش» تغییر و تحول و بازاندیشی در خصوص پدیده‌های جدید» می‌شود.
- تغییر کارکرد مسجد: فعال شدن

مساجد (علاوه بر عبادت، امور خیریه و امور مردمی و کمک به نیازمندان در شرایط کرونا افزایش یافته است).

اثرات روانی

- در جامعه معرفت‌گرایی جدیدی شکل گرفته است؛ ارتقای سطح سرمایه اجتماعی، ارتقای میزان همدلی و همنوایی اجتماعی و موجی از توجه به طبقات فرودست جامعه شکل گرفته است. به عنوان مثال کمک‌های نقدی و جنسی نشان دهنده احساس نگرانی و دغدغه نسبت به طبقات فرودست جامعه است (احیای جلوه‌های اخلاقی)
- تبلور مجاهدت و دل‌بستگی جامعه درمانی کشور (مدافعان سلامت) برای کمک به هم نوعان و بالعکس
- گذار از غرور قدرت به ضعف و ناتوانی (بی‌قدرتی): ضعف قدرت انسان در مقابل یک ویروس جهان را به وحشت انداخته که حاکی از قدرت ناچیز و محدود انسان می‌باشد (افول غرور علمی در نظام جهانی)
- آشتی جهانی: جهانیان نسبت به درد و آلام ناشی از شیوع ویروس کرونا به هم نزدیک‌تر شده‌اند (تلاش همزمان کشورها برای کشف واکسن کرونا)؛ در واقع حس «جهان‌وطنی» در احیای ضمیر انسان‌ها در قالب روح مشترک انسانی شکل گرفته است.

اثرات آموزشی

- با توجه به وجود حدود ۱۴ میلیون دانش آموز و ۴ میلیون دانشجو، نظام آموزش جدیدی در ایران در حال شکل‌گیری است که از فضای مجازی در حوزه آموزش بهره می‌برد که البته این تغییر هنوز به صورت کامل شکل نگرفته و در مرحله جنبی است.
- پیش از این اعتقاد بر آموزش به معنای مطلق آموزش حضوری بود، چنانکه آموزش سنتی و حوزوی بر مبنای مباحثه حضوری است، اما امروز نظام جدیدی در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات به صورت میان‌چهره در حال شکل‌گیری است.
- نکته حائز اهمیت تطبیق اساتید و معلمان و دانشجویان و دانش‌آموزان با فضای روز و اقتضائات روز است.
- توسعه علمی در بستر فضای مجازی رشد غیرقابل‌تصور را ایجاد می‌نماید.
- در بستر فضای مجازی می‌توان برای یک درس از چند استاد داخلی و خارجی بهره گرفت تجربه‌ای که در کلاس‌های حضوری تا پیش از همه‌گیری کرونا رخ می‌داد.

تغییر مفهوم قدرت و سیاست

همه‌گیری ویروس کرونا بستر سیاست‌گذاری عمومی در دنیا را با چالش و

تغییرات جدی مواجه کرد. اگرچه سیاست‌گذاری ذاتاً مسئله‌محور است و با تغییرات در مسائل و زمینه‌های سیاستی هماهنگ می‌شود، اما سرعت و فراگیری این بحران نیاز به اعمال تغییراتی در نظام‌های کلان تصمیم‌گیری ایجاد کرد. مطالعه سایر کشورها نشان می‌دهد، توجه و اصلاح برخی موارد در سطح سیاست‌گذاری کلان می‌تواند تغییراتی را در نحوه راهبری شرایط اضطراری ایجاد کند. برخی از مهم‌ترین موارد عبارتند از:

- مدیریت هماهنگ و یکپارچه در زمان وقوع بحران (هم افزایش ظرفیت ملی، انسجام در سطح ساختار سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، دینی و اجتماعی)
- توجه به تأثیرات و پیامدهای سیاستی تصمیمات
- اصلاح پایگاه‌های داده‌های شهروندی و یکپارچگی سامانه‌ها
- اولویت سیاست‌گذاری ملی و عمومی
- افول قدرت نرم به مفهوم علم، دانش و فناوری در نظام جهانی از جمله ایران است. تأکید بسیار بشر بر این مفهوم و تکیه بیش از حد بر آن در تمامی امور سبب ایجاد غرور کاذب شده بود، به نحوی که تمام قضاوت‌ها را بر مبنای نگاه علمی پذیرش می‌نمود.
- امروز با استیصال و ناتوانی کشورهای جهان به‌ویژه آمریکا و کشورهای اروپایی در مواجهه با یک ویروس، ناتوانی علم بشر به اثبات رسید، امروز بیش از پیش اذعان باید نمود که هنوز دانش بشری در ابتدای راه است، بنابراین اسطوره و سیطره قدرت علمی و فناوری شکسته شد.
- علاوه بر این، تغییر مفهوم قدرت در جهان امروز قابل توجه است. دیگر برای بشر بمب اتمی و موشک تهدید نیست، بلکه تهدید امروز ویروسی ناشناس است. این به معنای افول اعتماد نظام‌های جدید به قدرت نرم است.

اثرات زیست‌محیطی

- «تنفس محیط زیست»: توقف اجباری تولید گازهای گلخانه‌ای، آلاینده‌های هوا، پسماندها و فاضلاب‌های صنعتی و توقف تخریب منابع طبیعی
- کاهش مصرف سوخت از ۱۰۵ لیتر به ۴۲ لیتر در ماه (آمار وزارت نفت)، کاهش تردد خودرو، کاهش میزان مجروحان و مرگ‌ومیرهای ناشی از تصادف
- احیای گونه‌های حیوانی و گیاهی، به دلیل آلودگی کمتر محیط زیست
- کاهش حیوان‌آزاری و حضور محسوس حیوانات در جنگل‌ها، بیابان‌ها، مزارع و حتی سطح شهرها (حیات مجدد حیات وحش)

فناوری

آشکار است که فناوری باید بستری برای رسیدن به اهداف اساسی توسعه باشد. حوزه فناوری در عمل در دو سطح از شیوع کرونا تأثیر می‌پذیرد: -سطح اول: آسیب ناشی از این شیوع به شرکت‌ها و ساختارهایی که از فناوری بهره‌مند نبودند و عمدتاً شرکت‌هایی دچار بحران و آسیب اساسی شده‌اند که بر اساس نوع فعالیت، امکان وفق با شرایط موجود را نیافته‌اند. -سطح دوم: ایجاد فرصت‌های بزرگ برای شرکت‌هایی که شیوع این ویروس عملکرد آنها را توسعه داده و موجب ارتقای عملکرد آنها گردیده و یا این شرکت‌ها خود را به گونه‌ای با شرایط وفق داده‌اند که از پیامدهای منفی ناشی از آن در امان مانده‌اند. به عنوان مثال مدیر و بنیانگذار توییتر گفته است: «کارمندان این شرکت می‌توانند برای همیشه از خانه کار کنند» واقعیت جدید آن است که بسیاری از شرکت‌های مبتنی بر فناوری ضربه سختی به بازار آسمانخراش‌ها و ساختمان‌های اداری در شهرهای بزرگ جهان خواهند زد.

فناوری در این بحران از اهمیت بیشتری برخوردار شده است. از امکان دسترسی رایگان به کاربران آموزشی برای شرکت در دوره‌های آنلاین تا ربات‌های تحویل داده شده در چین برای تسهیل «فاصله‌گذاری اجتماعی» و نیز اپلیکیشن‌هایی برای سنجش میزان در معرض خطر قرار گرفتن.



در ایران نیز می‌توان برای مثال از راهاندازی «اپلیکیشن شهر» توسط شهرداری جهت آموزش، اطلاع‌رسانی مستقیم و آنی شهروندان در مقابله با بحران‌ها از جمله شیوع بیماری‌های واگیر و حوادث غیرمترقبه همچون زلزله نام برد.

*** ملاحظه: ورود فضای مجازی به زیست شهروندان و نقش بی‌بدیل آن در فرایند اداره زندگی در زمان شیوع کرونا طی چهار دهه گذشته بی‌نظیر یا کم‌نظیر بوده است.**

زیست در بستر فضای مجازی

آنچه بیش از پیش در این دو ماه اخیر چهره خود را نمایان کرد، زندگی جدید و شیوه‌های زیست اجتماعی نوین در بستر شبکه‌ها و فضای مجازی است:

* امروزه سبک صله رحم، گفت‌وگوها، مراسم ترحیم، اقتصاد، نشست‌ها و ... تحت تأثیر شیوع کرونا تغییر کرده است و افراد مناسبات اجتماعی خود را در بستر فضای مجازی، متناسب با این سبک نوین زندگی تغییر داده‌اند که این امر منجر به «ارتقای سطح سواد رسانه‌ای» شده است. به عنوان مثال مدیران ارشد و مسئولان می‌توانند بسیاری از نشست‌ها و جلسات خود را در بستر مجازی به صورت آنلاین برگزار کنند.

* کاهش چشمگیر زمان، صرفه‌جویی در هزینه‌های همایش‌ها و جلسات گسترده، افزایش سلامت و امنیت، کاهش تردد و ترافیک شهری و پذیرش اصل دسترسی به اهداف و مصوبات جلسات در بستر فضای مجازی.

* زیست در بستر فضای مجازی، روند زندگی زنانه را تسهیل نموده و فرصت طلایی به زنان خانه‌دار داده است تا بتوانند در خانه مدت بیشتری را با فرزندان خود زیست کنند؛ به نحوی که تعامل والدین با فرزندان از ۲۰ دقیقه به بیش از ۲ ساعت در روز افزایش یافته است.

زندگی افراد جامعه است.

خوراک

احیای آشپزی و پخت غذا و خوراک سنتی در منازل به معنای احیای سفره‌های خانوادگی است که سبب حذف هزینه‌های غیرضروری مانند رفتن به رستوران و ... و قناعت و صرفه‌جویی در الگوی مصرف جامعه شده است. البته احیای سفره در خانه به معنای احیای ارتباط، تعامل و محفل گرم آمدن اعضای خانواده نیز می‌باشد.

آشتی با کتاب و مطالعه

بعد از کرونا با افزایش سطح دانش، آگاهی، فضیلت و معرفت اجتماعی مواجه می‌شویم که دلیل آن را می‌توان آشتی با کتاب بیان کرد. میزان مطالعه، میزان آگاهی و در نتیجه آن، میزان معرفت را افزایش می‌دهد.

تغییر سبک عبادت

قبل از شیوع ویروس کرونا، عبادت در محیط خاص (مسجد و منبر) با حضور یک فرد خاص به عنوان سخنران در فضای مساجد، حرم‌ها و محیط‌های قدسی به صورت چهره به چهره شکل می‌گرفت، اما امروز با تغییر سبک زندگی دینی و محدود شدن حضور مردم در اماکن مقدس، نوع عبادت هم در بستر فضای مجازی تغییر یافته است. به عنوان مثال بر اساس سنجش‌های انجام شده، ۵۱ درصد مردم مراسم شب‌های قدر را از طریق فضای مجازی و رسانه‌های جمعی برگزار کرده‌اند. اتفاقی که پیش از این سابقه نداشته است (بهربرداری میلیونی از فضای مجازی).

اثرات اقتصادی

(الف) بعد منفی:

*** ملاحظه: احتمال بروز شورش‌های اجتماعی پس از کرونا و تشدید فشار بیکاری، معیشت و نارضایتی بسیار محتمل خواهد بود.**

مشاغل و رشته‌های کسب و کار که به طور مستقیم از بیماری کرونا دچار آسیب جدی شده‌اند:

۱. مراکز تولید و توزیع غذاهای آماده اعم از رستوران‌ها، تالارهای پذیرایی، اغذیه فروشی‌ها و ...

۲. مراکز مربوط به گردشگری شامل هتل‌ها، مجتمع‌های جهان گردی و گردشگری، زائرسراها، مراکز بوم گردی و ...

۳. حمل و نقل عمومی مسافرت درون شهری و برون شهری اعم از هوایی، جاده‌ای، ریلی و دریایی

۴. دفاتر خدمات مسافرتی و گردشگری

۵. تولید و توزیع پوشاک

۶. تولید و توزیع کیف و کفش

۷. مراکز توزیع آجیل، خشکبار، قنادی و ...

۸. مراکز و مجتمع‌های ورزشی و تفریحی

۹. مراکز و مجتمع‌های فرهنگی و آموزشی

۱۰. مراکز تولید، توزیع و فروش صنایع دستی

(ب) بعد مثبت

* رونق کسب و کارهای مجازی: به عنوان مثال تجارت در بستر مجازی مبدل به فرهنگ شده است، به طوری که خانواده‌ها بدون مراجعه و صرف زمان، هزینه و سوخت و آلودگی و بدون دغدغه ملزومات خود را در منزل دریافت می‌کنند.

* گسترش خدمات آنلاین بانکی و افزایش حجم جابجایی‌های مالی، اقتصادی، کالایی و ...

* استارت‌آپ‌ها و به بیانی کسب و کارهای نوپای مبتنی بر فناوری می‌تواند نقش تسهیلگر در مقابله با بحران و همچنین در فاز بازسازی و بازتوانی پس از بحران و بهبود کسب و کار عمل کند.

Corona viruses

* اعتقاد بر توان تولید داخلی، دیده شدن نیازهای بخش بهداشت کشور به وسیله عموم مردم و سعی در برطرف کردن نیازها، ایجاد فضایی مناسب برای شرکت‌های دانش‌بنیان با توان علمی بالا: تولید آنبوه کارخانه‌های ماسک، ژل، لباس محافظ کادر درمانی و تجهیزات پزشکی به افزایش اشتغال در این حوزه انجامید.

جمع‌بندی:

تصویر جدیدی از «تجربه زیست جهانی» و نیز «تغییر زیست نظام بهداشتی» در پی شیوع کرونا شکل گرفته که این پدیده نوظهور بزرگ ترین چالش بین المللی بشر از زمان جنگ جهانی دوم تاکنون بوده است. کرونا نه تنها توانست جای خود را در صدر اخبار تمام خبرگزاری‌های مهم و غیرمهم دنیا اعم از رسمی و غیررسمی بگیرد، بلکه حجم بالایی از تبدلات فضای مجازی، گفت‌وگوهای فضای حقیقی در محیط‌های کاری و خانواده‌ها و حتی تصاویر ذهنی و عالم رویای انسان‌ها را نیز در بر گرفت. کرونا در حقیقت پدیده واقعی جهانی‌شدن است. اما باید در نظر داشت که تهدیدات و فرصت‌های جهانی را باید باهم ببینیم.

آنچه مسلم است زیست در جهان و فضای پس از کرونا، بازاندیشی در نظام زیستی و فکری را ایجاب می‌کند. از این منظر باید این را فرصتی برای ایجاد تحولات بزرگ در زندگی آینده به شمار آورد. کرونا هجوم امر واقع و به نوعی سیلی بر صورت جهان مغرور است. در عین حال می‌تواند عامل همبستگی اجتماعی و همدلی، همدردی، همکاری، اخلاقی شدن و عقلانی شدن گردد. کرونا برای بشر امروز این پیام را دارد که راهی جز تعامل و همزیستی مسالمت‌آمیز با همنوع خود و محیط زیست ندارد. بنابراین کرونا در کنار تمام پیامدهای منفی، می‌تواند صلح و وحدت جهانی را تقویت کند و سرآغازی باشد بر سبک زندگی مسالمت‌آمیز و فضیلت مدار.

علاوه بر درد و رنج غیرقابل تحمل و از بین رفتن زندگی، ویروس کرونا در حال حاضر اقتصاد جهان را تحت تأثیر قرار داده و به سهم بازار جهانی صدمه رسانده است. صاحبان مشاغل سراسر جهان، تأثیر این تغییرات رفتار را احساس می‌کنند و اقتصاددانان پیش‌بینی می‌کنند این همه‌گیری منجر به خسارت اقتصادی در حدود صدها میلیارد دلار شود. با ادامه روند افزایش ابتلا به کرونا، محلات حاشیه‌ای و کانون افشار ضعیف‌تر اقتصادی شهرها (به دلیل بهداشت کمتر، نیاز بیشتر به کار در بیرون و عدم امکان ماندن در منزل، عدم دسترسی به خودرو شخصی و ...) بیشتر در معرض ابتلا قرار دارند که منجر به بروز دو پدیده زیر می‌شود:

* برجسته شدن پدیده شوم فقر

* برجسته شدن پدیده شوم بیکاری: آسیب دیدن مشاغل کوچک و غیرثابت، روزمزد و فصلی.

اوقات فراغت

شیوه گذران اوقات فراغت در خانواده دستخوش تغییر شده است. افراد زمان بیشتری را برای فراغت در اختیار دارند و سعی در گذران آن به بهترین شیوه دارند (مانند تماشای فیلم، مطالعه کتاب، شبکه‌های اجتماعی و ...). می‌توان گفت که با تعطیلی مراکز فرهنگی و تفریحی، سبک‌های جدیدی در شیوه گذران اوقات فراغت و مصرف فرهنگی جامعه شکل گرفته است. از جمله آن می‌توان به انواع آموزش‌ها در منزل و با تکیه بر شبکه‌های اجتماعی اشاره کرد.

گفت‌وگو

مطالعات سال‌های اخیر نشان می‌دهد، گفت‌وگو و تعامل کلامی در میان اعضای خانواده‌های ایرانی بسیار کاهش یافته است که برای آن دلایل و عوامل بسیاری مطرح است. اما همه‌گیری کرونا و خانه‌نشینی افراد، سبب افزایش گفت‌وگو، تعامل و مدارا در خانواده‌ها شد. بنابراین از این منظر شاهد بازگشت ارزش‌های سنتی به خانواده ایرانی هستیم. البته برخی از افزایش مناقشات خانواده در این دوره سخن می‌گویند، اما مطالعات و پژوهش‌های انجام گرفته، این حوزه را پیش از شیوع کرونا نیز پرمناقشه می‌دانست و نمی‌توان این امر را از پیامدهای کرونا در جامعه برشمرد. چنانکه مناقشه خانواده ایرانی از عوارض مدرن شدن و تغییر ارزش‌های نسل جدید و شکاف میان نسل‌هاست.

ترافیک

مفهوم ترافیک صرفاً انباشت خودروها نیست، بلکه فرهنگ رانندگی و فرهنگ مصرف سوخت را نیز شامل می‌شود. کاهش استفاده از خودرو در دو ماه گذشته نشان داد که با تغییر سبک استفاده از سوخت، خودرو، انرژی و ترافیک، می‌توان زندگی راحت‌تری داشت. در حقیقت کرونا درس تغییر سبک ترافیک را داده است. مصرف سوخت در این ایام به یک سوم رسید که به معنای کاهش حضور خودرو در سبک

■ دکتر رضا قراخانو، فرزانه زینلی
■ گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه:

از آنجایی که در حال حاضر بسیاری از مردم جهان به دلیل بیماری همه گیر COVID 19 در خانه های خود قرنطینه هستند، اهمیت انجام فعالیت بدنی و تمرکز بر بهبود سلامت جسم و ذهن بیشتر احساس می شود. با وجود اینکه قرنطینه بهترین گزینه و توصیه برای متوقف کردن عفونت های سرایت شده است، ممکن است اثرات بسیاری بر ابعاد دیگر سلامت، به ویژه در افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند داشته باشد؛ به گونه ایی که شروع یک وضعیت قرنطینه ناگهانی حاکی از تغییر اساسی در سبک زندگی افراد است. این مسئله برای همه افراد به ویژه افراد مسن، از اهمیت برخوردار است زیرا سبک زندگی بی تحرک ممکن است اثرات منفی کمتری بر رشد کودکان و جوانان داشته باشد اما در سالمندان، این اثرات بسیار بیشتر است؛ زیرا وضع موجود را با خطر مواجه می کند. سرعت رشد

اهمیت فیزیولوژیک فعالیت بدنی سالمندان در دوران قرنطینه خانگی با گذر سن و به خصوص با نزدیک شدن به دوره ی سالمندی تغییراتی در دستگاه های مختلف بدن، از جمله دستگاه عصبی، اسکلتی-عضلانی و قلب و عروق ایجاد می شود که از دست دادن آمادگی جسمانی و کم تحرکی را به دنبال دارد به همین دلیل سالمندان بیشتر از بقیه افراد به حرکت و فعالیت وابسته می باشند. علاوه بر تغییرات ناگزیر فیزیولوژیک در دوران سالمندی، کمبود فعالیت بدنی نیز می تواند سبب کاهش بسیاری از روندهای طبیعی بدن شود (۴). فعالیت بدنی و ورزش از جمله روش هایی است که برای پیشگیری، به تأخیر انداختن و درمان مشکلات ناشی از فرایند پیری به کار می رود و تأثیر مثبت آن بر روی عملکرد مغز همچون تقویت حافظه و بهبود یادگیری، حفظ و بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی، جبران کاهش توده عضلانی و قدرت، افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل شناخته شده است (۴).

سبک زندگی فعال، سالمندی موفق مغز را افزایش و تسریع پیری مغز را کاهش می دهد که در دوران قرنطینه این سبک زندگی با چالش های بسیاری روبه رو شده است. فعالیت بدنی در سال های اخیر به صورت قابل توجهی به عنوان یک روش بالقوه جهت افزایش عملکرد شناختی و بهبود سلامت مغز در سراسر عمر مورد توجه قرار گرفته است؛ به طوری که بهزیستی ذهنی و جسمی سالمندان یکی از موارد مهم در مدیریت های کلان کشور می باشد و از آنجایی که طبق مطالعات صورت گرفته کمپولت و ضعف در کلیه افرادی که ورزش نمی کنند سریع تر صورت می گیرد و دستگاه عصبی سالمندان ورزشکار از سالمندان غیر ورزشکار آماده تر است و اینکه شرکت در فعالیت بدنی در کوتاه ترین زمان نیز باعث افزایش سلامتی جسمانی و روانی و افزایش کیفیت زندگی در سالمندان می گردد (۵) اهمیت فعالیت بدنی در دوران قرنطینه بیشتر مشخص می شود. امروزه به ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها به عنوان روشی برای گذران

جمعیت سالمندان بسیار زیاد است. به طوری که در سال ۲۰۱۹، ۲۶ کشور بیش از دو میلیون جمعیت مسن ۶۵ سال و بالاتر داشتند و پیش بینی ها نشان می دهد که ۳۴ کشور به فهرست سال ۲۰۲۰ پیوندند (۱). با توجه به رشد جمعیت سالمندان و اینکه بخش زیادی از جمعیت ورزش همگانی در پارک ها را تشکیل می دهند و قرنطینه آنها را محدود کرده است پرداختن به این گروه سنی اجتناب ناپذیر است و برنامه ریزی برای برآوردن نیازها و بهبود کیفیت زندگی آنها و همچنین از منظر پیشگیری از هزینه های آتی پزشکی و درمانی توسط دولت، مهم و ضروری به نظر می رسد.

اگرچه قرنطینه اقدامی برای محافظت از افراد مسن در برابر ابتلا به Covid-19 است، اما این اقدام می تواند به پیامدهای منفی مانند کاهش فعالیت بدنی و رفتارهای بی تحرک منجر شود. علاوه براین، کاهش روابط اجتماعی برای سالمندان در دوران قرنطینه می تواند به

اوقات فراغت، بلکه به عنوان ضرورتی غیرقابل چشم پوشی برای سلامت می نگرند. ثمرات مثبت ورزش و فعالیت بدنی منظم در پژوهش های مختلف تأیید شده است. مدت هاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است اما امروزه مشخص شده است که ورزش برای همه ی بدن و به ویژه مغز سودمند است. مغز انسان از دهه سوم زندگی شروع به از دست دادن بافت های خود می کند. به طوریکه ۱۵ درصد قشر مغز و ۲۵ درصد ماده ی سفید مغزی بین سنین ۳۰ الی ۹۰ سالگی از دست می رود (۴). آمادگی بدنی و عملکرد شناختی در افراد مسن به وسیله فعالیت بدنی منظم بهبود می یابد و شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد فعالیت های جسمانی تأثیر مثبتی بر عملکرد شناختی و میزان پیری شناختی دارد. علوم پایه و شواهد تجربی به شدت از فرضیه ای پشتیبانی می کند که بیان می کند افزایش فعالیت بدنی مانع از بروز زوال عقل می شود. ورزش منظم، حتی فعالیت با شدت کم مانند پیاده روی با کاهش خطر ابتلا به دمانس و قدرت شناختی همراه است (۶). شواهد قابل توجهی وجود دارد که ثابت می کند، ورزش می تواند سلامت و عملکرد سیستم عصبی مرکزی (CNS)، را ارتقا دهد و زوال شناختی مرتبط با سن و خطر ابتلا به اختلال شناختی و زوال عقل را کاهش دهد. به ویژه، به نظر می رسد ورزش نه تنها از مغز در برابر اثرات ساختاری و عملکردی پیری محافظت می کند بلکه به تعمیر و یا بازیابی مغز سالمند کمک می کند (۷).

مطالعاتی که ارتباط بین ورزش های هوازی و سلامت سیستم عصبی مرکزی را با استفاده از مدل های حیوانی نشان داده اند، اثرات مثبت آمادگی هوازی بر گستره وسیعی از شاخص های سلامت مغز را تأیید می کنند؛ این اثرات توسط فرآیندهای آبخاری سلولی-مولکولی اعمال می شود، که شامل؛ افزایش سطح فاکتورهای نوروتروفیک رها شده از مغز، سروتونین، چگالی مویرگی و نورونز می باشد (۸) تغییرات ساختاری مرتبط با ورزش که در مخچه، نواحی حرکتی قشر مغز و نواحی خاصی از هیپوکامپ

کاهش قابل توجهی در فعالیت بدنی و ابعاد جسمی و شناختی منجر شود. نیاز به فعالیت بدنی این سؤال را مطرح می کند که افراد مسن چگونه می توانند در دوره قرنطینه از نظر جسمی فعال باشند (۲). توجه ویژه روی افراد مسن می باشد زیرا در افراد مسن، فعالیت بدنی و ورزش علاوه بر مزایایی که در پیشگیری از بسیاری از بیماری ها دارد بر خصوصیات بارز پیری و عوارض مرتبط با آن نیز تأثیر دارد. به این معنا، ورزش در افراد مسن تأثیر مثبتی دارد و از ضعف، سارکوپنی/دایناپنی، از دست دادن تعادل، اختلال عزت نفس و شناخت یا کاهش آن جلوگیری می کند (۳). در این میان اهمیت مغز سالم روزبه روز بیشتر شده و در سالمندان در کانون توجه است. بنابراین، قطع نکردن یا تغییر کامل شیوه زندگی افراد در دوران قرنطینه و حفظ یک سبک زندگی فعال در خانه برای سلامتی کل جمعیت، مهم و به ویژه برای افراد مسن، بسیار مهم تر است.

ایجاد می شود؛ نقش مهمی در یادگیری، حافظه و جهت یابی دارند (۴). کاهش سطح فعالیت بدنی با کاهش حجم ماده خاکستری، افزایش مواد زائد در ماده سفید مغز و کاهش ارتباطات عصبی در بخش ماده سفید مغز و افزایش خطر ابتلا به افسردگی همراه است، در نتیجه سالمندانی که دارای سبک زندگی کم تحرک هستند، ضعف بیشتری در عملکرد شناختی را تجربه می نمایند (۹) که به صورت شماتیک در شکل ۱ دیده می شود.



منابع:

1. WHO. World Health Organization (WHO). (2015). Fact Sheet No. 362. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs362/en/>. 2015.
2. Goethals L, Barth N, Guyot J, Hupin D, Celarier T, Bongue B. Impact of home quarantine on physical activity for older adults living at home during the Covid19 pandemic: Qualitative interview study. JMR Aging. 2020.
3. Cadore EL, de Asteasu MLS, Izquierdo M. Multicomponent exercise and the hallmarks of frailty: Considerations on cognitive impairment and acute hospitalization. Experimental gerontology. 2019.
4. Tahmasebi S, Hamedinia MR, Askari R, Hajinia M, Jalli R. Compare the density of white and gray matter of the brain, cognitive function and some physical fitness factors in active and low active elderly women. medical journal of mashhad university of medical sciences. 13-1303; (6)61; 2019.
5. Elavsky S, McAuley E, Motl RW, Konopack JF, Marquez DX, Hu L, et al. Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem, and affective influences. Ann Behav Med. 45-138; (2)30; 2005.
6. Qiu C, Kivipelto M, von Strauss E. Epidemiology of Alzheimer's disease: occurrence, determinants, and strategies toward intervention. Dialogues Clin Neurosci. 28-111; (2)11; 2009.
7. Kramer AF, Erickson KI, Colcombe SJ. Exercise, cognition, and the aging brain. Journal of applied physiology. 42-1237; (4)101; 2006.
8. Tapia-Rojas C, Aranguiz F, Varela-Nallar L, Inestrosa NC. Voluntary Running Attenuates Memory Loss, Decreases Neuropathological Changes and Induces Neurogenesis in a Mouse Model of Alzheimer's Disease. Brain Pathology. 74-62; (1)26; 2016.
9. de Melo Coelho FG, Gobbi S, Andreatto CAA, Corazza DI, Pedrosa RV, Santos-Galduróz RF. Physical exercise modulates peripheral levels of brain-derived neurotrophic factor (BDNF): a systematic review of experimental studies in the elderly. Archives of gerontology and geriatrics. 5-10; (1)56; 2013.
10. Vidoni ED, Van Sciver A, Johnson DK, He J, Honea R, Haines B, et al. A community-based approach to trials of aerobic exercise in aging and Alzheimer's disease. Contemp Clin Trials. 16-1105; (6)33; 2012.
11. Erickson KI, Leckie RL, Weinstein AM. Physical activity, fitness, and gray matter volume. Neurobiol Aging. 35; 2014 Suppl 2: S8-20.
12. Tapia-Rojas C, Aranguiz F, Varela-Nallar L, Inestrosa NC. Voluntary Running Attenuates Memory Loss, Decreases Neuropathological Changes and Induces Neurogenesis in a Mouse Model of Alzheimer's Disease. Brain Pathol. 74-62; (1)26; 2016.
13. Kennedy G, Hardman RJ, Macpherson H, Scholey AB, Pipingas A. How does exercise reduce the rate of age-associated cognitive decline? A review of potential mechanisms. Journal of Alzheimer's Disease. 18-1; (1)55; 2017.
14. Lommatzsch M, Quarcoo D, Schulte-Herbruggen O, Weber H, Virchow JC, Renz H, et al. Neurotrophins in murine viscera: a dynamic pattern from birth to adulthood. Int J Dev Neurosci. 500-495; (6)23; 2005.

بقا و عملکرد کارآمد بافت عصبی است. اختلال عملکرد اندوتلیال می تواند باعث کاهش تنگی شریان ها و کاهش تراکم مویرگی شود که می تواند مانع توزیع جریان خون مغزی (CBF) شود که به نام اترواسکلروز شناخته شده است.

با افزایش سن کاهش عملکرد اندوتلیال رخ می دهد. علاوه بر این، حتی در صورت عدم وجود بیماری های مغزی، اختلال در اندوتلیوم عروقی با عملکرد شناختی ضعیف، به ویژه در زمینه کنترل اجرایی و حافظه کاری فضایی مرتبط است و تمرین منظم برای جلوگیری از کاهش و بازسازی عملکرد اندوتلیوم عروقی در مردان سالم میانسال و پیر توصیه شده است. ورزش هوازی و مقاومتی، به صورت جداگانه و ترکیبی به طور قابل توجهی عملکرد اندوتلیال را بهبود می دهد.

• افزایش فاکتورهای نوروتروفیک به ویژه BDNF

فراوان ترین و اولین عامل رشد عصبی کشف شده در بین خانواده عوامل رشد عصبی، BDNF است که در تفکیک نورونی، شکل گیری مویرگ های جدید از مویرگ های قبلی در CNS، شکل پذیری سیناپسی، مرگ برنامه ریزی شده سلولی، جذب غذا و متابولیسم، حافظه و یادگیری و عملکردهای رفتاری نقش دارد. داده های قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهد BDNF توانایی پلاستیسیته عصبی را تقویت می کند، از جمله افزایش رشد نورون های هیپوکامپ بالغ و افزایش پتانسیل سیناپسی وابسته به فعالیت و این می تواند به طور مستقیم با عملکرد شناختی مرتبط باشد. سطح پروتئین BDNF با افزایش سن کاهش می یابد. نگهداری سطوح BDNF در معرض خطر به عنوان یک علامت زیستی برای مقاومت در برابر کاهش شناخت در نظر گرفته می شود که با افزایش سطوح BDNF محیطی که توسط ورزش ایجاد می شود؛ قابل جبران است (۲۳-۵۰٪ خطر کمتر) (۹).

همچنین افزایش پلاستیسیته عصبی و نورون، کاهش استرس و التهاب، تنظیم انسولین و ... از جمله مکانیسم های پیشنهادی می باشد. با توجه به موارد گفته شده انجام فعالیت بدنی و ورزش برای افراد مسن در دوران قرنطینه بسیار ضروری است زیرا علاوه بر حفظ عملکرد فیزیولوژیکی می تواند در پیشگیری و مقابله با عواقب روانی، شناختی و جسمی Covid-19 نقش داشته باشد.

پیام به عموم مردم

برای بدست آوردن اثرات مثبت فعالیت بدنی لازم نیست که مانند یک ورزشکار نخیه کار کنید. در حقیقت، اعتدال در تمرین، کلید اساسی بهبود سلامت مغز و بهزیستی ذهنی در افراد مسن می باشد. به همین منظور، سازمان بهداشت جهانی حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در طول هفته را به بزرگسالان توصیه می کند که در دوران قرنطینه این فعالیت ها می تواند در محیط منزل و با در نظر گرفتن احتیاط های لازم انجام شود. در حقیقت، براساس شواهد اپیدمیولوژیکی و مزایای پیشگیری و درمانی فعالیت، ورزش یک پلی پیل (چند دارو در یک دارو) واقعی است.

پیام به سیاست گذاران

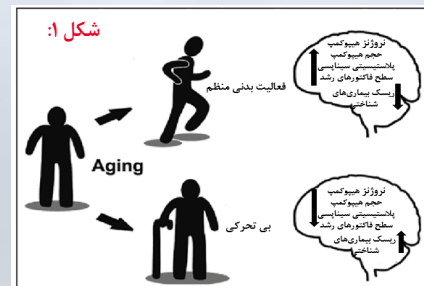
ورزش و فعالیت بدنی در مقایسه با مداخلات دارویی و مراقبتی مورد استفاده، بسیار مقرون به صرفه است و هیچ اثرات جانبی منفی ذاتی ندارد، که باعث می شود نامزد امیدوارکننده برای کاهش میزان آسیب جسمی و شناختی جمعیتی پیر ما باشد. بنابراین باید ورزش و فعالیت بدنی به عنوان اصل مهم در زندگی افراد سالمند مورد توجه نهادهای و سازمان های مرتبط قرار گیرد و در کنار برنامه های درمانی و مراقبتی در دوران قرنطینه به عنوان روش کم هزینه و سالم برای پیشگیری از بروز مشکلات مربوط به سالمندان به آن پرداخته شود.

شکل ۱:

تفاوت دو سبک زندگی فعال و غیر فعال بر روند پیری سیستم عصبی

عدم فعالیت بدنی یک عامل خطر مهم برای زوال شناختی در پیری و بیماری های مرتبط با آن از جمله آلزایمر است. حتی اگر فعالیت ورزشی بعد از میانسالی آغاز شود، منجر به اثرات مثبت خواهد شد. بارها و بارها گزارش شده است که، تمرینات هوازی عملی و کاربردی برای افراد آلزایمری با بهبود عملکرد شناختی همراه بوده است (۱۰).

از طرف دیگر، مطالعات نشان می دهد که قشر جلو مغز و هیپوکامپ در



اواخر زندگی قابل انعطاف باقی می ماند و فعالیت ورزشی با شدت متوسط برای ۶ ماه تا یکسال کافی است تا اندازه این مناطق را تغییر دهد (۱۱). هیپوکامپ برای حافظه ایپزودیک، توانایی به خاطر سپردن و به یاد داشتن وقایع و تجربیات منحصر به فرد حیاتی است. نتایج مطالعات مختلف انجام شده در مدل های مختلف تمرینی نشان دهنده افزایش حجم و عملکرد مغز از جمله هیپوکامپ، ماده خاکستری و سفید در کورتکس پریفرونال، گیجگاهی میانی و... می باشد. همچنین دودین داوطلبانه به مدت ۱۰ هفته منجر به کاهش بار آمیلوئید و فسفریلاسیون پروتئین تاو و افزایش تکثیر سلول های عصبی و نورون در هیپوکامپ گردید است (۱۲).

به طور کلی، فعالیت بدنی یک مؤلفه اساسی در بهبود سلامت جسمی و روحی است و با تغییر در ساختار مغز مرتبط است. در حقیقت، سلامت جسمی و شناختی ما بهم وابسته است و فعال ماندن یکی از راه های اساسی برای حفظ تاب آوری عاطفی و شناختی در دوران سالمندی است. مکانیسم های زیادی در جهت اثرات مثبت فعالیت بدنی بر روی مغز و شناخت و بهزیستی ذهنی پیشنهاد شده است که در زیر به چند نمونه اشاره می شود (۱۳):

• اثرات قلبی عروقی

واضح است که سیستم های عصبی و عروقی به طور جدایی ناپذیری در هم آمیخته اند. فرضیه عروقی پیشنهاد می کند که اختلالات عروقی و عوامل مرتبط با آن، نه تنها در قلب، بلکه در مغز نیز تاثیر می گذارد این اثر بر مغز تاثیراتی بر عملکرد شناختی دارد.

• کاهش سختی شریان مرکزی

اثرات مخرب فشار پالس که با سن افزایش می یابد، احتمالا یکی از دلایل مهم توسعه زوال عقل است. طیف گسترده ای از تحقیقات نشان داده است که در میانسالان و سالخوردگان، کسانی که ورزش منظم هوازی انجام می دهند به طور کلی سختی شریان مرکزی پایین تری دارند.

• کاهش اختلال اندوتلیال

با توجه به تقاضای انرژی بالا و کمبود نسبی ذخایر گلیکوزن، مغز به شدت وابسته به عرضه مداوم و کافی گلوکز از سیستم قلبی عروقی برای

تمرین در ارتفاع

■ محمد حسین قهرمانی
■ مربی بدنساز تیم ملی نوجوانان جودو

نیاز خواهد بود. به نظر می‌رسد که سطح ارتفاع بر تحریک ترشح اریتروپویتین مؤثر است. در ارتفاع حدود ۱۹۰۰ متر افزایش اریتروپویتین سرم بعد از ۲ تا ۳ روز تقریباً ۳۰ درصد بالاتر از سطح دریا می‌باشد، ولی در ارتفاع ۴۵۰۰ متر این افزایش حدود ۳۰۰ درصد است. غلظت اریتروپویتین سرم بعد از حدود یک هفته اقامت در ارتفاع کاهش می‌یابد. متوسط افزایش هموگلوبین قریب به ۱ درصد در هفته می‌باشد که حداقل در ارتفاعات ۳۰۰۰-۱۸۰۰ متر به این صورت می‌باشد.

سازگاری خونی مطلوب با ارتفاع حدود ۸۰ روز طول می‌کشد. این فرآیند را می‌توان با مراجعات دوره‌ای به ارتفاع بالاتر (تا حدود ۳ کیلومتر) و نه تمرین در آنجا تسریع نمود.

ناتوانی در تحمل تمرین شدید در ارتفاع ممکن است به افت آمادگی هوازی بیانجامد که اثرات مثبت اقامت موقتی در ارتفاع را زایل می‌گرداند. بهترین روش ترکیب اقامت در ارتفاع طی یک دوره مستمر، ولی بازگشت مکرر به ارتفاع نزدیک به سطح دریا (حتی‌الامکان در همان حوالی) و تمرین ورزشی شدید در ارتفاع پائین می‌باشد. الگوهای متفاوتی برای تمرین در ارتفاع وجود دارد که اینجا به چند نمونه اشاره شده است:

غلظت هموگلوبین پدیدار می‌گردد، ولی این افزایش اولیه در هموگلوبین نتیجه غلظت خون در اثر افت حجم پلاسما می‌باشد. در نتیجه افزایش حقیقی تدریجی در هموگلوبین به وجود می‌آید که به خاطر تحریک مغز استخوان برای تولید بیشتر گلبول‌های قرمز در سیر اریتروپوئز رخ می‌دهد. این امر مستلزم آن است که ذخایر آهن بدن کافی باشد و ممکن است نیاز به استفاده از مکمل آهن قبل و در حین سکونت در ارتفاع داشته باشد.

پس از برگشت به سطح دریا چند روز طول می‌کشد تا وضعیت اسید و باز مجدداً متعادل شود. در این حالت دیگر هیپوکسی باعث تحریک اریتروپوئز نمی‌گردد و گلبول‌های قرمز افزایش یافته به تدریج تقلیل می‌یابند. کاهش تمایل گلبول‌های قرمز به اکسیژن که برداشت اکسیژن به داخل نسوج فعال را از طریق فعال نمودن ۲ و ۳ بی‌فسفوگلیسرات تسهیل می‌کند، به‌زودی پس از بازگشت به سطح دریا از بین می‌رود. هرگونه بهره‌وری از سازگاری خونی باید به دقت زمان‌بندی شود تا قبل از برگشت تعداد گلبول‌های قرمز به حد طبیعی انجام پذیرد. طبیعی شدن تعداد گلبول‌ها تا ۶ هفته زمان می‌برد. در غیراین صورت تکرار اقامت در ارتفاع مورد

امروزه مربیان و ورزشکاران با توجه به بالا بودن سطح رقابت‌ها و نزدیک بودن رکوردها به هم و مهمتر از آن، فشرده بودن مسابقات و کمبود فاصله زمانی بین آنها، به دنبال استفاده از روشهای گوناگون تمرینی برای بهبود عملکرد (هوازی و بی‌هوازی) در زمانی کوتاه هستند. عملکرد هوازی و بی‌هوازی تحت تأثیر عوامل گوناگونی از جمله محیط اجرای تمرین (سرد، گرم و ارتفاع) و نوع تمرین است. برای مثال، ارتفاع یکی از عواملی است که تأثیر زیادی بر عملکرد افراد می‌گذارد. از زمانی که مسابقات المپیک در مکزیک در ارتفاع ۴۰۳۳ متری برگزار شد، تمرین در ارتفاع و وضعیت هایپوکسی در بین مربیان و ورزشکاران با هدف افزایش سطح عملکرد ورزشی در سطح دریا و همچنین آماده سازی برای رقابت‌هایی که در ارتفاع انجام می‌شوند مورد توجه قرار گرفت به همین دلیل، امروزه ورزشکاران و مربیان به ویژه در رشته‌های استقامتی اغلب تمرین‌ها در ارتفاع را به منزله بخشی از برنامه‌های تمرینی فصل در برنامه‌های خود می‌گنجانند؛ زیرا به نظر می‌رسد می‌تواند پیامدهای مثبتی در عملکردهای استقامتی و حتی سرعتی داشته باشد. ظرف چند روز پس از رسیدن به مکان مرتفع افزایش

زندگی در سطح دریا و تمرین در ارتفاع:

در این روش، افراد در وضعیت، عادی زندگی و در ارتفاع تمرین می کنند.

این روش خود به دو دسته تقسیم می شود:

قرارگیری در معرض هاپوکسی به صورت تناوبی برای استراحت (IHE) و اجرای تمرین در وضعیت هاپوکسی به صورت متناوب (IHT) است. مزیت روش زندگی در سطح دریا و تمرین در ارتفاع نسبت به روش های دیگر هاپوکسی این است که قرارگیری طولانی مدت در شرایط هاپوکسی و ارتفاع بالا به کاهش توده عضلانی و عملکرد آن منجر می شود. اما در روش زندگی در سطح دریا و تمرین در ارتفاع عضلات برای مدت کوتاهی (در طول جلسات تمرین) در معرض هاپوکسی قرار می گیرند و ریکاوری در حالت نورموکسی انجام می شود و این باعث می شود سازگاری با هاپوکسی در عضلات به وجود آید، بدون اینکه تأثیر منفی بر عضله بگذارد و در نتیجه بهبود عملکرد در عضله ایجاد شود. مطالعات متعدد نشان می دهند که IHT می تواند عملکرد بی هوازی را بهبود بخشد.

این بهبود ممکن است از طریق افزایش ظرفیت بافبر عضلات و افزایش

زندگی در ارتفاع و تمرین در ارتفاع پایین:

تمرین در سطح دریا می تواند مفید باشد زیرا ورزشکاران در ارتفاعات بالا در حفظ شدت های بالا تمرین ناتوانند و این کاهش در شدت ممکن است بر عملکرد ورزشی تأثیر منفی بگذارد. گزارش شده است که تعداد گلبول های قرمز طی زندگی در ارتفاع ۲۵۰۰ متر در کنار تمرین در ارتفاعات پایین تر برای ۲۴ روز باعث افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی شده است. باید اشاره شود که تمرین ها در مطالعات انجام شده در سطح دریا نبوده و حدوداً ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ متر از سطح دریا بالا تر بودند. به نظر می رسد اگر تمرینات در ارتفاع سطح دریا صورت می پذیرفت تأثیرات بیشتری بر عملکرد سطح دریا دیده می شد. اگر چه عملکرد ورزشکاران در این تمرینات بالا رفت اما بهتر است که به ورزشکاران آماتور توصیه نشود، آنها در عوض می توانند بر حجم و شدت تمرینات فصلی خود تأکید کنند.

زندگی در ارتفاع پایین و تمرین در ارتفاع:

این روش در اوایل دهه ۹۰ میلادی شروع به گسترش کرد. منطق حمایت کننده این روش تمرینی این بود که تمرین در ارتفاع خود به تنهایی می تواند تعداد گلبول های قرمز را افزایش دهد. در سال های اخیر دو مطالعه نشان داده است که تمرین ۴ تا ۸ هفته به شیوه تمرین در ارتفاع زندگی در سطح پایین نتوانسته است عملکرد ورزشکاران با آمادگی جسمانی بالا، ورزشکاران نخیه را در رکورد های زمانی (Time trail) بالا ببرد. با توجه به مطالعات حاضر به نظر می رسد که تمرینات مقاومتی با این شیوه می تواند تأثیرات بهتری را بر حجم و قدرت عضلانی بگذارد. به نظر می رسد شرایط هاپوکسی می تواند پاسخ های مفیدی را برای گسترش عملکرد عضلانی با افزایش هایپرتروفی، کسب قدرت و سرعت در کارهای انفجاری بالا ببرد. با این وجود مطالعات بیشتری نیاز است که شدت و بار مناسب در این شیوه تمرینی مشخص گردد.



1. Robertson, E.Y., et al., Reproducibility of performance changes to simulated live high/train low altitude. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2010; 42: p. 401-394.
2. Heikura, I.A., et al., Impact of Energy Availability, Health, and Sex on Hemoglobin-Mass Responses Following Live-High-Train-High Altitude Training in Elite Female and Male Distance Athletes. International journal of sports physiology and performance, 2018 8(13): p. 1096-1090.
3. McLean, B.D., C.J. Gore, and J. Kemp, Application of 'live low-train high' for enhancing normoxic exercise performance in team sport athletes. Sports Medicine, 9(44). 2014): p. 1287-1275.

بطن راست پاشنه آشیل ورزشکاران استقامتی

■ جواد نوروزی
■ عضو دپارتمان قلب و ورزشی آکادمی ملی المپیک

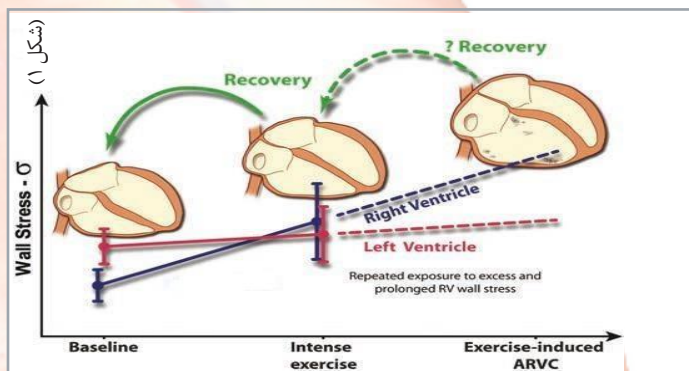
و طولانی مدت را نشان داده است و نکته جالب توجه اینکه افزایش سطوح سرمی این شاخص ها همبستگی بالایی با اختلال عملکرد بطن راست داشته است در حالی که هیچ ارتباطی بین افزایش آنزیم های قلبی و اختلال عملکرد بطن چپ دیده نشد. لاگرچ و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه ای عملکرد بطن راست و چپ ۴۰ ورزشکار نخبه استقامتی را قبل و پس از مسابقه دو ماراتون مورد بررسی قرار دادند. ارزیابی های اکوکاردیوگرافی در پایان مسابقه اختلال عملکرد در بطن راست را نشان داد در حالی که عملکرد بطن چپ طبیعی بود (۴).

مکانیسمی که فعالیت ورزشی استقامتی شدید و بلند مدت ممکن است اثرات نامطلوبی بر ساختار و عملکرد بطن راست ایجاد کند به طور مشخصی مورد بررسی قرار نگرفته است. اما ممکن است پاسخ این سوال را در تفاوت های ساختاری بطن راست و چپ و همچنین تفاوت در پاسخ های همودینامیکی گردش خون سیستمیک و ریوی در زمان انجام فعالیت ورزشی جستجو کرد.

بطن راست در مقایسه با بطن چپ به دلیل دیواره نازک تر و آناتومی غیر بویضی آن به تغییرات حاد ایجاد شده در پیش بار و پس بار بطنی به هنگام انجام فعالیت ورزشی حساس تر است. در شرایط استراحت، توده و قدرت انقباضی بطن راست یک سوم تا یک پنجم بطن چپ است که این موضوع به طور مناسبی با میزان پس باری که در مقابل هر یک از بطن ها وجود دارد تطابق پیدا کرده است. توده میوکاردی کمتر بطن راست نشان می دهد که بطن راست ممکن است ذخیره انقباضی کمتری داشته باشد و یا ممکن است توانایی کمتری برای سازگار شدن به تغییرات قابل توجه در مواجهه با اضافه بارهای فشاری و حجمی در حین انجام تمرینات ورزشی داشته باشد.

به نظر می رسد تعادل بین دوره های تمرین و ریکاوری نقش مهمی بر چگونگی تغییرات ساختاری و عملکردی قلب داشته باشد به طوری که دوره های تمرینی و ریکاوری کافی باعث تغییرات فیزیولوژیک می شود که در آن ساختار و عملکرد قلب افزایش می یابد از طرفی دوره های فعالیت ورزشی شدید و ریکاوری ناکافی ممکن است باعث آسیب قلب و تغییرات بیمار گونه شود که بیشتر بر بطن

به کاردیومیوپاتی آریتموژنیک بطن راست (ARVC) دیده می شود اما بر خلاف انتظار هیچ شواهدی مبنی بر وجود ناهنجاری های ژنتیکی قلبی در این ورزشکاران دیده نشد. بنابراین اصطلاح ARVC ناشی از فعالیت برای اولین بار توسط هیدباکل و همکاران (۲۰۰۳) پس از مشاهده این موضوع که آریتمی های بطنی در ورزشکاران استقامتی اغلب با تغییرات الکتریکی، ساختاری و عملکردی در



راست ورزشکاران تأثیر می گذارد (شکل ۱). در زمان انجام فعالیت ورزشی استقامتی شدید و طولانی مدت تنش در دیواره بطن راست به میزان بسیار بیشتری از بطن چپ افزایش می یابد که عملکرد بطن راست را به طور موقت دچار اختلال می کند. در صورت برخورداری از ریکاوری کافی عملکرد بطن راست به حالت طبیعی بر می گردد، از طرفی قرار گرفتن بلند مدت در معرض استرس بیش از حد دیواره بطن راست ممکن است منجر به ARVC ناشی از فعالیت ورزشی شود. مطالعات مختلفی افزایش سطوح سرمی شاخص های آسیب قلبی (تروپونین های قلبی و پپتید ناتریوتیک دهلیزی) پس از انجام یک جلسه فعالیت استقامتی شدید

بطن راست و نه بطن چپ همراه است مطرح شد. هیدباکل و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند فعالیت ورزشی استقامتی می تواند به خودی خود باعث ایجاد فنوتیپ شبه ARVC در افراد بدون جهش های ژنی شود. فرض بر این است که در افراد بدون ناهنجاری های زمینه ای ژنتیکی تکرار آسیب های وارد شده به بطن راست به هنگام انجام فعالیت های ورزشی استقامتی شدید و بلند مدت و عدم ریکاوری کافی بین جلسات تمرین ممکن باعث ایجاد یک سری نشانگان در بطن راست شود که بسیار شبیه آن چیزی است که در بیماران مبتلا به دیسپلازی آریتموژنیک بطن راست دیده می شود هر چند که در این زمینه نتایج پژوهش ها با یکدیگر در تضاد است. بنابراین

تغییرات ساختاری و عملکردی که به دنبال انجام تمرینات استقامتی در بطن چپ ایجاد می شود به خوبی مشخص شده است؛ اما در مورد بطن راست ورزشکاران هنوز ابهامات زیادی وجود دارد. با این حال، این دیدگاه رو به افزایش است که بطن چپ ممکن است به لحاظ بالینی مهم ترین حفره قلبی در تغییر ساختار ناشی از فعالیت ورزشی نباشد. مطالعات نشان می دهد که به هنگام انجام فعالیت ورزشی استقامتی، اضافه بارهای فشاری و حجمی بر بطن راست بسیار بیشتر از بطن چپ است (۱). برآورد شده است به هنگام انجام فعالیت ورزشی استقامتی تنش دیواره بطن راست به میزان ۱۷۰ درصد افزایش می یابد در حالی که تنش دیواره بطن چپ تنها به میزان ۲۳ درصد دچار افزایش می شود (شکل ۱) (۲). در مدل های حیوانی و انسانی این موضوع به خوبی ثابت شده است که در بیماران مبتلا به ناهنجاری های ژنتیکی قلبی و یا بیماران مبتلا به پر فشار خونی ریوی انجام فعالیت های ورزشی استقامتی شدید و طولانی مدت اختلال عملکرد بطن راست را تشدید می کند؛ اما در مورد اینکه آیا فعالیت ورزشی استقامتی شدید و طولانی در افراد به ظاهر سالم می تواند باعث تغییرات پاتولوژیک در بطن راست شود یا خیر هنوز معلوم نیست. در این راستا هیدباکل و همکاران در سال ۲۰۰۳، برای اولین بار گروهی از ورزشکاران نخبه استقامتی که به علت اختلال خفیف عملکرد بطن راست به آریتمی های بطنی پیچیده مبتلا بودند (۳) و یا به دلیل اختلال عملکرد بطن راست به مرگ ناگهانی قلبی ناموفق دچار شده بودند را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج نشان داد که در بطن راست تعدادی از ورزشکاران برخی از نشانه هایی وجود دارد مشابه آن چیزی که در بیماران مبتلا

به میزان بیشتر از ۵۰ میلی متر جیوه افزایش یابد که این میزان سه برابر مقادیر استراحتی می باشد. افزایش فشار ریوی تا ۸۰ میلی متر جیوه نیز گزارش شده است. شیب رابطه بین برون ده قلبی و فشار خون در گردش خون ریوی در مقایسه با گردش خون سیستمیک بیشتر است. همچنین، این رابطه در ورزشکاران و غیر ورزشکاران مشابه است، به این معنا که با انجام تمرینات منظم ورزشی هیچ گونه سازگاری در جهت کاهش پس بار بطن راست به هنگام انجام فعالیت ورزشی ایجاد نمی شود. بنابراین، صرف نظر از سطح آمادگی ورزشکاران، انجام تمرینات ورزشی شدیدتر باعث فشار بیشتر بر بطن راست در مقایسه با بطن چپ می شود (شکل ۲). فشارهای ریوی بالاتر در حین فعالیت ورزشی منجر به افزایش پس بار بطن راست و در نتیجه افزایش بار کاری بطن راست در مقایسه با بطن چپ می شود.

بنابراین، به هنگام فعالیت ورزشی فشار عروق افزایش می یابد که میزان این افزایش در گردش خون ریوی بیشتر از گردش سیستمیک است. برخی از مطالعات با استفاده از ارزیابی های اکوکاردیوگرافی و روش های اندازه گیری مستقیم فشار خون با استفاده از روش های تهاجمی افزایش بسیار زیاد فشار خون در عروق ریوی را هنگام انجام فعالیت ورزشی گزارش کرده اند. بین برون ده قلبی و فشار خون عروق ریوی ارتباط مستقیمی وجود دارد به طوری که با افزایش برون ده قلبی در حین انجام فعالیت ورزشی فشارخون گردش ریوی افزایش می یابد. به عنوان مثال لویس و همکاران نشان دادند که به ازای یک لیتر افزایش در برون قلبی، میانگین فشار عروق ریوی به میزان ۱٫۵ میلی متر جیوه افزایش پیدا می کند (۸). بنابراین افزایش برون ده قلبی به میزان ۳۰ لیتر در دقیقه باعث می شود که میانگین فشار عروق ریوی

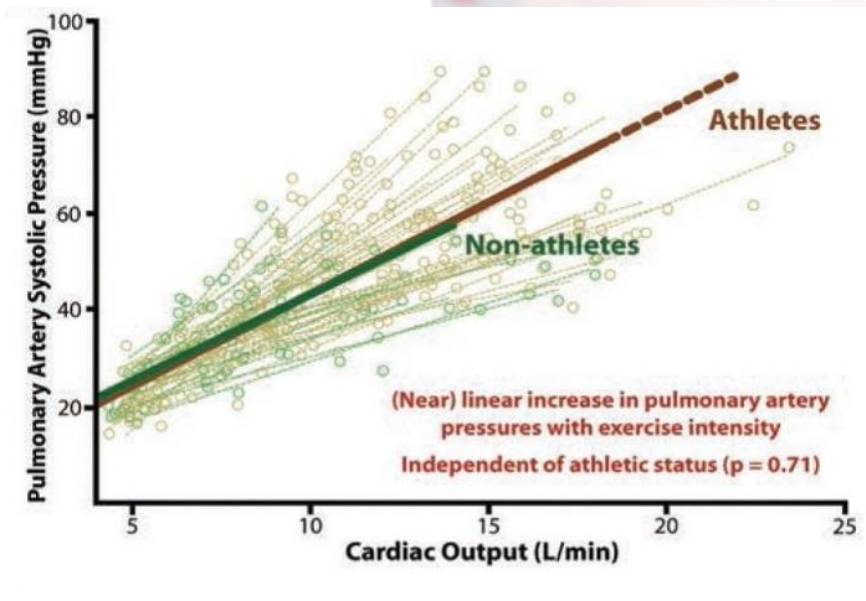
این موضوع توسط مطالعاتی که با افزایش پس بار، حجم ضربه ای بطن راست به میزان قابل توجهی کاهش یافت مورد حمایت قرار گرفته است در صورتی که حجم ضربه ای بطن چپ با افزایش پس بار بطنی به میزان مشابه به مقدار بسیار کمی کاهش می یابد (۵).

کاهش نسبی حجم ضربه ای بطن راست و چپ در شرایط استراحت و با افزایش پس بار بطنی در حین فعالیت ورزشی گزارش شده است. نتایج نشان داد با افزایش پس بار، حجم ضربه ای بطن راست به میزان ۳۰ درصد کاهش می یابد در حالی که حجم ضربه ای بطن چپ فقط ۱۰ درصد دچار کاهش می شود. بر همین اساس ذخیره انقباضی ناکافی بطن راست را برای غلبه بر افزایش پس بار بطنی نشان می دهد.

از طرفی هنگام انجام فعالیت ورزشی، پس بار موجود بر بطن راست و چپ و همچنین ظرفیت هر یک از بطن ها برای مقابله با این اضافه بار اعمال شده متفاوت است. در حالت استراحت بطن چپ در برابر گردش سیستمیک که مقاومت عروقی و کامپلانس متوسطی دارد منقبض می شود در حالی که بطن راست خون را به داخل گردش ریوی که مقاومت عروقی پایین و کامپلانس بالا دارد پمپ می کند.

بنابراین در حالت استراحت، بطن راست کار کمتری در مقایسه با بطن چپ انجام می دهد. به هنگام انجام فعالیت ورزشی برون ده قلبی چندین برابر افزایش پیدا می کند و در برخی از ورزشکاران نخه تا ۳۵-۴۰ لیتر در دقیقه می رسد (۶). به هر حال، از آنجایی که عروق ریوی مقاومت بسیاری کمی در حالت استراحت دارد بنابراین ظرفیت محدودی برای کاهش بیشتر مقاومت در حین انجام فعالیت ورزشی خواهد داشت.

اندازه گیری های مقاومت عروقی با استفاده از روش های تهاجمی نشان می دهد که به هنگام انجام فعالیت های ورزشی، مقاومت عروق سیستمیک بیش از ۷۵ درصد کاهش می یابد و این در حالی است که مقاومت عروق ریوی تنها به میزان ۳۰ الی ۵۰ درصد دچار کاهش می شود (۷). اثر تعدیل کنندگی کامپلانس عروقی بیشتر در عروق ریوی نیز بسیار کمتر از میزان قابل انتظار است.



1. La Gerche A, Roberts T, Claessen G. The response of the pulmonary circulation and right ventricle to exercise: exercise-induced right ventricular dysfunction and structural remodeling in endurance athletes (2013 Grover Conference series). *Pulm Circ.* 16-407;(3)4;2014.
2. La Gerche A, Heidbüchel H, Burns AT, Mooney DJ, Taylor AJ, Pflüger HB, et al. Disproportionate exercise load and remodeling of the athlete's right ventricle. *Med Sci Sports Exerc.* 81-974;(6)43;2011.
3. Heidbüchel H, Hoogsteen J, Fagard R, Vanhees L, Ector H, Willems R, et al. High prevalence of right ventricular involvement in endurance athletes with ventricular arrhythmias: Role of an electrophysiologic study in risk stratification. *Eur Heart J.* 80-1473;(16)24;2003.
4. La Gerche A, Burns AT, Mooney DJ, Inder WJ, Taylor AJ, Bogaert J, et al. Exercise-induced right ventricular dysfunction and structural remodelling in endurance athletes. *Eur Heart J.* 1006-998;(8)33;2012.
5. Chin KM, Kim NH, Rubin LJ. The right ventricle in pulmonary hypertension. *Coron Artery Dis.* 8-13;(1)16;2005.
6. La Gerche A, Claessen G, Van De Bruene A, Pattyn N, Van Cleemput J, Gewillig M, et al. Cardiac MRI: A new gold standard for ventricular volume quantification during high-intensity exercise. *Circ Cardiovasc Imaging.* 38-329;(2)6;2013.
7. Stickland MK, Welsh RC, Petersen SR, Tyberg J V, Anderson WD, Jones RL, et al. Does fitness level modulate the cardiovascular hemodynamic response to exercise? *J Appl Physiol.* 901-1895;(6)100;2006.
8. Lewis GD, Murphy RM, Shah R V., Pappagianopoulos PP, Malhotra R, Bloch KD, et al. Pulmonary vascular response patterns during exercise in left ventricular systolic dysfunction predict exercise capacity and outcomes. *Circ Hear Fail.* 85-276;(3)4;2011.

ورزش و عملکرد ایمنی

در ورزشکاران حرفه‌ای

فشار (RPE)، شاخص‌های ضربان قلب، پرسشنامه‌های خلق و خو و ریکاوری، پایش بار تمرین و استفاده از آزمون‌های عملکردی پیشنهاد می‌شود.

استراتژی‌های تمرینی برای محدود کردن سرکوب سیستم ایمنی

- جلسات تمرینی کوتاه‌تر با تواتر بیشتر نسبت به انجام جلسات تمرینی طولانی‌تر با تواتر کمتر مزیت دارد.
- حجم تمرین هفتگی را کاهش دهید (این کار با کاهش حجم تمرین هفتگی و یا کاهش حجم هر جلسه تمرینی می‌تواند انجام گیرد).
- از جلسات تمرینی طولانی مدت با شدت بالا اجتناب کنید، ترجیحاً جلسات تمرینی کوتاه با ترکیبی از فعالیت‌های با شدت بالا و پایین داشته باشید.

باشد. استراتژی‌های تمرینی باید به صورتی باشد که با مدیریت حجم، شدت، نوع تمرینات، تنوع و یکنواختی تمرین در جهت به حداقل رساندن خطر سرکوب سیستم ایمنی همراه باشد. در نتیجه متخصصین در این زمینه باید از یک رویکرد زمان‌بندی شده اصولی و تدریجی برای افزایش بار تمرین و استراحت کافی و دوره‌های ریکاوری متناسب با نیاز ورزشکاران بهره ببرند. همچنین ورزشکاران باید به صورت مرتب و با دقت فراوان مورد پایش (مانیتورینگ) قرار گیرند. از این رو که بیش تمرینی نیز به طور معمول با عفونت‌های مکرر در ارتباط است، پایش ورزشکاران برای احتمال وقوع بیش تمرینی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. پایش ضربان قلب می‌تواند برای تشخیص مراحل اولیه بیش تمرینی مور استفاده قرار گیرد و بیشترین علائم مشاهده شده شامل افزایش ضربان قلب استراحتی، کاهش ضربان قلب بیشینه و تغییر در اندازه تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) است. به صورت کلی پایش شاخص‌هایی از جمله شاخص‌های سرحالی (Wellness)، میزان درک

- با در نظرگیری اصول زمان‌بندی تمرین با دستکاری حجم و یا شدت، بار تمرین را تعیین کنید.
- میزان اعمال اضافه بار (تواتر، حجم و شدت) تمرین را کاهش دهید، به عنوان مثال افزایش ۱ تا ۵ درصدی در هفته به جای ۱۵ تا ۳۰ درصد.
- پس از هر جلسه تمرینی با شدت بالا، دو یا سه جلسه تمرین با شدت متوسط یا پایین در نظر بگیرید.
- به جای دوره‌های ۳ تا ۶ هفته‌ای با افزایش بار، هر دو تا سه هفته، یک هفته آسان‌تر به منظور ریکاوری یا سازگاری در نظر بگیرید.

- بلافاصله پس از جلسات تمرینی شدید و وامانده‌ساز فعالیت‌های ریکاوری را انجام دهید.

• پس از اتمام فصل و یا یک مسابقه سنگین، برای ورزشکارانی که در معرض خطر بالایی از بیماری قرار دارند ریکاوری فعال و یا غیرفعال طولانی‌تری (به مدت چندین هفته) در نظر بگیرید.

آیا ورزشکاران در حین بیماری می‌توانند به تمرینات خود ادامه دهند؟

در زمانی که ورزشکاری مبتلا به عفونت می‌شود کاهش

ورزشکاران همواره از ابتلا به سرماخوردگی و بیماری هراس دارند. بیماری و عفونت‌ها می‌توانند با اختلال در تمرین، تضعیف عملکرد ایمنی و حتی دور کردن ورزشکاران از میادین رقابت همراه باشند. عوامل متفاوتی از جمله شدت بالای فعالیت ورزشی و ریکاوری ناکافی، چالش‌های روانشناختی، اختلال در وضعیت تغذیه‌ای، خواب ناکافی و مخاطرات محیطی می‌توانند منجر به ایجاد استرس شده و عملکرد سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار دهند. ورزشکاران نخبه ممکن است ترکیبی از این عوامل را تجربه کنند، در نتیجه انباشت استرس منجر به سرکوب سیستم ایمنی به صورت مزمین شده و در نتیجه حساسیت به عفونت را افزایش می‌دهد. در طی فعالیت ورزشی، قرار گرفتن در معرض عوامل بیماری‌زای موجود در هوا به دلیل افزایش تعداد و عمق تنفس افزایش می‌یابد.

عفونت‌ها می‌توانند با تمرینات ورزشی عملکرد ورزشکار را تضعیف کرده و حتی از شرکت کردن ورزشکاران در مسابقات جلوگیری کنند. متأسفانه به نظر می‌رسد ورزشکاران درگیر در برنامه‌های ورزشی سنگین (به عنوان مثال فعالیت ورزشی بیش از دو ساعت در روز با شدت بیش از ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه)، به ویژه ورزشکارانی که در رشته‌های استقامتی شرکت می‌کنند نسبت به افراد معمولی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار دارند. شایع‌ترین نوع عفونت در ورزشکاران، نوعی از عفونت است که بر قسمت فوقانی دستگاه تنفسی تأثیر می‌گذارد و به عنوان عفونت دستگاه تنفسی فوقانی (URTI) شناخته می‌شود. این بیماری قسمت‌هایی شامل بینی، سینوس‌ها، حلق و حنجره را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع افزایش حساسیت ورزشکاران به URTI ناشی از سرکوب عملکرد سیستم ایمنی است. علاوه بر این یک وهله حاد فعالیت بدنی با سرکوب موقت عملکرد چندین سلول ایمنی همراه است که ممکن است منجر به افزایش موقت حساسیت به عفونت شود که این وضعیت به فرضیه پنجره باز موسوم است. برای تمریناتی که مدت زمان کمتر از یک ساعت دارند، شدت ورزش مهمترین عامل تعیین میزات سرکوب ایمنی ناشی از فعالیت ورزشی است.

با توجه به نتایج پژوهش‌ها که نشان دهنده وجود ارتباط بین تمرینات سنگین و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی هستند، برنامه‌های تمرینی باید متناسب با شرایط جسمانی فرد، سطح عملکرد، خلق و خو، خستگی، آسیب‌دیدگی و شرایط محیطی

عملکرد دور از انتظار نیست. تعیین اینکه آیا آلودگی سیستمیک ویروسی وجود دارد یا خیر توسط پزشک نیز حائز اهمیت است. اگر فرد مبتلا به بیماری ویروسی سیستمیک همراه با علائم زیر گردن از جمله تورم غدد، درد عضلانی و مفصلی، استفراغ، اسهال، خستگی، سرفه و گلودرد باشد پیشنهاد می‌شود که چند روز تمرین را متوقف کنیم. تمرین سنگین می‌تواند شدت و مدت چنین بیماری را افزایش دهد.

دستورالعمل‌های ورزشی در طول زمان ابتلا به

عفونت در ورزشکاران

اولین روز بیماری

• در صورت بروز علائم URTI مانند گلو درد، سرفه، آبریزش بینی و یا خارش آن، از انجام تمرینات شدید بپرهیزید. اما در صورت وجود علائمی چون درد عضلانی و مفصلی، سر درد، تب و احساس ناراحتی عمومی، اسهال یا استفراغ از انجام هرگونه تمرین و یا فعالیت ورزشی بپرهیزید. نوشیدن مقدار زیادی مایعات، حفظ ورزشکار از رطوبت و سرما و به حداقل رساندن استرس‌های زندگی می‌توانند راهکارهای مفیدی در جهت بهبودی باشند.

چهارمین روز بیماری

• اگر عوارض بیماری تسکین نیافته باشد از انجام فعالیت ورزشی بپرهیزید و با پزشک خود مشورت کنید. در مواردی که بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز به طول بینجامد، کشت سلولی و بررسی‌های پزشکی دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود.

به صورت کلی ورزشکارانی که به انجام تمرینات شدید و طولانی مدت می‌پردازند بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار دارند. در نتیجه در جهت بهبود وضعیت سیستم ایمنی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها عواملی چون کنترل بار تمرین و برنامه‌ریزی تمرینی مطابق با شرایط ورزشکار (اعمال اضافه بار کمتر از ۱۰ درصد و در نظرگیری ریکاوری مناسب).

پایش وضعیت جسمانی و روانی ورزشکار با استفاده از ابزارهای در دسترس نظیر پرسشنامه‌ها و ...، تمهیدات تغذیه‌ای مناسب (دریافت ۴۵ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم توده خالص بدن (FFM) از کلان مغذی‌ها، رژیم غذایی متعادل (مصرف روزانه ۱۲-۳ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کربوهیدرات، ۱،۶-۱،۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن پروتئین، ۱،۵-۰،۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن چربی) کمیت و کیفیت مناسب خواب (۷-۸ ساعت خواب شبانه، ۲۰ دقیقه چرت زدن در طول روز و در نظرگیری محل خنک، تاریک و آرام برای خواب)، در نظرگیری تمهیداتی جهت سازگاری با شرایط ویژه محیطی، پیشگیری از عوامل بیماری‌زا و رعایت نکات بهداشتی (پیشنهاد می‌شود، در نظرگیری این نکات با تعامل متقابل مربیان و ورزشکاران ثمربخش خواهد بود.

دومین روز بیماری

• در صورتی که درجه حرارت بدن بیش از ۳۷،۵-۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد و یا علائمی چون سرفه، اسهال و یا استفراغ افزایش یابند از انجام هرگونه تمرینی بپرهیزید. اما در صورتی که تب، ناراحتی و یا کسالتی دارید ولی علائم در قسمت سر و گردن شدید نیستند می‌توانید به انجام فعالیت ورزشی سبک (ضربان کمتر از ۱۲۰ ضربه در دقیقه) به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه در خانه و یا به صورت انفرادی بپردازید.

سومین روز بیماری

• در صورتی که هنوز علائمی چون تب، علائم دستگاه فوقانی تنفسی و یا علائم گوارشی وجود داشته باشند با پزشک خود مشورت کنید.



هیپنوتیزم ورزشی

■ نویسنده: لارس - اریک یونستال

■ ترجمه: الهام منتظری
■ روانشناس مرکز روان‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک

■ دانشگاه اوربو، سوئد

القای هیپنوتیزمی

هیپنوتیزم، بسته به یک یا چند دستور زیر از طریق انواع القاهای رسمی و غیررسمی انجام می‌شود (یونستال، ۱۹۸۲): (۱) کاهش تحرک خارجی و/یا فعالیت‌های جنبشی؛ (۲) افزایش تحرک خارجی و/یا فعالیت‌های جنبشی؛ (۳) افزایش ناگهانی هیجان‌های منفی بویژه ترس؛ (۴) افزایش تمرکز فعال و مشارکت ذهنی؛ (۵) کاهش عملکردهای انتقادی، کنترل فکر، و تفکر معطوف شده؛ و (۶) ارتباط‌های روانی - جسمی که طی آن می‌توان حالت‌های هیپنوتیزمی یا شبه هیپنوتیزمی را با روزه گرفتن، مصرف دارو، و غیره ایجاد کرد.

القاهای سنتی مثل تن آرامی، گسستگی، و عدم تحرک جسمی (موارد ۱ تا ۴ فهرست قبلی) و القای هیپنوتیزم هشیار سنتی (مورد ۲) همه حالت هیپنوتیزمی یکسانی ایجاد می‌کنند (وارک، ۱۹۹۸). جالب است که بنای (۱۹۸۰) متوجه تفاوت ناچیزی شد: القاهای فعال - هوشیار به طور چشمگیری بیش‌تر از بقیه با رویای لذت جویی ارتباط داشت. و یادتان باشد افزایش ناگهانی ترس (مورد ۳) اغلب حالت شبه هیپنوتیزمی بی تحرکی و جمود ایجاد می‌کند.

تمرین ذهنی یکپارچه و هیپنوتیزم ورزشی

من در سال ۱۹۶۹ مفهوم تمرین ذهنی را ارائه کردم و پس از بازی‌های المپیک ۱۹۸۰ که اشکال مختلف تمرین ذهنی ظاهر شد، نام آن را تمرین ذهنی یکپارچه تغییر دادم. همچنین، در ششمین کنگره بین‌المللی جامعه هیپنوتیزم در آپسالای سوئد در سال ۱۹۷۳ اصطلاح هیپنوتیزم ورزشی را معرفی کردم. هر دو مفهوم برپایه پروژه پژوهشی ۱۰ ساله در دانشگاه آپسالا بود که من چند حوزه را بررسی کردم. یکی حوزه هیپنوتیزم، خودهیپنوتیزمی، و سایر حالت‌های جایگزین هوشیاری بود که شامل خلسه می‌شود (چیکسنتمیهای، ۲۰۱۴). دیگری ارتباط ذهن و بدن بود خاصه ارتباط‌های فکری جنبشی در عملکرد ورزشی. سومین موضوع اثرات آموزش نظام مند بر بهبود نمرات استعداد هیپنوتیزم، مهارت‌های ذهن، و توجه به زندگی روزمره بود.

در دهه ۱۹۷۰ برنامه آموزشی کاربردی و عملی در تمرین ذهنی یکپارچه و هیپنوتیزم ورزشی با ادغام با ۱۱ تیم ملی سوئدی و تیم‌های المپیک ۱۹۷۶ و ۱۹۸۰ تدوین شد. شرکت کنندگان در ملاقات‌های اولیه سال ۱۹۷۰ می‌گفتند «بهتر است همیشه در حالت خلسه باشم، ولی متأسفانه بندرت اتفاق می‌افتد. نمی‌دانم کی می‌شود و اگر هم بشود تا وقتی که تمام شود متوجهش نمی‌شوم. اگر آگاه شوم که در خلسه به سر می‌برم، از بین می‌رود». بنابراین، یکی از اهداف مهم پژوهش درمورد هیپنوتیزم ورزشی یافتن راهی برای افزایش کنترل خلسه بود. دومین کاربست فنون هیپنوتیزم ورزشی ارتقای

چیکسده: هیپنوتیزم ورزشی شکل هوشیاری از هیپنوتیزم است که با فرآیندهای تمرین ذهنی تعریف می‌شود و مبنای آن ترکیب سه فن است: هیپنوتیزم با چشم باز، هیپنوتیزم سنتی با چشم بسته، و خودهیپنوتیزمی. منظور از خودهیپنوتیزمی تصور «اتاق درونی ذهن» است. هدف اصلی هیپنوتیزم ورزشی یا ایجاد حالت هیپنوتیزم ورزشی (هیپنوتیزم هشیار یا حالت خلسه) است. هدف دیگر این است که کاربر بتواند اثرات پس هیپنوتیزمی را آغاز و تجربه کند. این اثرات باعث بهبود عملکرد و سلامت ورزشکار می‌شود. حالت هیپنوتیزم ورزشی را می‌توان از طریق فعالیت‌های ورزشی ریتمیک و با علامت‌ها پس هیپنوتیزمی که همان محرک‌های شرطی هستند ایجاد کرد. عملکرد در هیپنوتیزم ورزشی در حالت خلسه اتفاق می‌افتد؛ جایگزینی برای هشیاری که علی‌رغم تلاش کم نتیجه را بهبود می‌بخشد. گزارش بازی‌های المپیک حاکی از اهمیت آموزش هیپنوتیزم ورزشی برای عملکرد متعالی ورزشکاران است. فنون هیپنوتیزم ورزشی برای سایر حیطه‌ها نیز کاربرد دارد.

کلمات کلیدی: هیپنوتیزم ورزشی، هیپنوتیزم هوشیار، هیپنوتیزم با چشم باز، هیپنوتیزم تکاملی، تمرین ذهنی.

علاوه بر آنچه در این مقاله هیپنوتیزم ورزشی نام دارد، اشکال متنوعی از هیپنوتیزم هشیار و فعال در ادبیات پژوهشی آمده است. لودویگ و لایل (۱۹۶۴) فن هیپنوتیزم فوق‌هشیار را برای حالتی معرفی کردند که به نظر می‌رسید ورزشکاران در حالتی هیپنوتیزم شده دستورها و تلقینات را پیروی می‌کردند. مثلاً، به سرایت هیجان در جمع، رفتار برگزارکنندگان مراسم مذهبی، و جشن‌های آیینی قبایل اشاره کردند. این فن هیپنوتیزم طبیعی نیز نام داشت. بعدها، بنایای و هیلگارد (۱۹۷۶) فنی به نام هیپنوتیزم فعال هشیار را ابداع و گزارش کردند.

این فن با رکاب زدن دوچرخه کارسنجی ابداع شد که تلاش بالا را اندازه می‌گرفت و با تلقینات کلامی برای فعالیت و هوشیاری ترکیب می‌شد. چشم دوچرخه سوار می‌توانست باز یا بسته باشد. روش جایگزین دیگر، که دست هوشیار نام دارد، آسان‌تر است: کاربر دستش را بالا و پایین می‌برد. این فن بیش‌تر قابل ارائه بود و ریزش کمتری داشت (کاردنیا، آلاکون، کاپافونز، و بایوت، ۱۹۹۸). ادبیات پژوهشی درمورد هیپنوتیزم هشیار، به استثنای آموزش (دی‌ووس و لوو، ۲۰۰۶؛ وارک، ۱۹۹۶؛ وارک و لاپلانت، ۱۹۹۱)، کاربست‌های روان درمانی (بنایای، زنی، و توری، ۱۹۹۳؛ ایگلسیاس و ایگلسیاس، ۲۰۰۵)، و ورزش (روپازا و بورتولی، ۱۹۹۴) بر جنبه‌های نظری هیپنوتیزم هوشیار تمرکز کرده‌اند.

این مقاله دو اصطلاح دیگر را در هیپنوتیزم هوشیار معرفی می‌کند (یونستال، ۱۹۸۲): (۱) خلسه پس هیپنوتیزمی که حالت خلسه موقتی و کوتاه است که اثرات پس هیپنوتیزمی را بهبود می‌بخشد (۲). همچنین من یک نوعی از هیپنوتیزم هشیار به نام بیداری هیپنوتیزمی را معرفی کرده‌ام. همه مفاهیم بالا لغت مشترک هیپنوتیزم را دارند؛ اصطلاحی که من آن را به جای هشیاری به کار می‌برم که طی آن اطلاعات از ذهن منطقی عبور کرده و باعث تغییراتی در دستورپذیری و برداشت می‌شود و سیستم‌های کنترل جایگزین در آن موجود است.

این مقاله بر هیپنوتیزم ورزشی به عنوان بخشی از مدل سوئدی تمرین ذهنی به نام تمرین ذهنی یکپارچه تأکید می‌کند پژوهش‌های مرتبط را مرور کرده، تحلیلی از وضعیت هیپنوتیزم ورزشی ارائه کرده، و اثرات آن را بر عملکرد ورزشی و سایر عملکردهای جسمی نظیر همگامی نوار مغزی، کاهش کورتیزول، و افزایش واکنش‌های ایمنی بررسی کرده است.

- ۱ Upper Respiratory Tract Infection
- ۲ Open window
- ۳ Monitoring
- ۴ overtraining
- ۵ Heart Rate Variability
- ۶ Rate of Perceived Exertion

وششپار با چشم باز

برقرار کنیم، نه از طریق فشار و تلاش، بلکه با تصاویر ذهنی، محرک ها، و قوه اعتماد. در این حالت خلسه پرنده ها بزرگ تر و حرکت شان کندتر به نظر می آید.» (برداشت، گسستگی).
■ اولریکا نیپ، برنده مدال طلای شیرجه المپیک، گفت «برای ورود به بالاترین حالت تمرکز و توجه از محرک های ذهنی استفاده کردم، در لحظه درست آنجا بودم و همه چیز در لحظه موعود خود اتفاق افتاد.» (غیرارادی بودن و گسستگی).
■ اینگمار استنمارک، اسکی باز برجسته با دو مدال طلای المپیک، پنج قهرمانی جهان، و قهرمان جام جهانی ۱۹۸۵، گفت: «من راهم را ادامه می دهم و بدنم مسابقه را کنترل می کند. نگران رقابیم نیستیم؛ فقط به دنبال بهترین مسابقه در ذهنم هستم» (غیرارادی بودن).
■ پار آرویدسون، قهرمان شنا، گفت: «دو سال تمام هر هفته به ذهن و بدنم برنامه دادم تا در زمان مشخصی شنا کنم. در المپیک، بدنم همان کار را کرد» (حالت غیرارادی).
■ و در پایان، توماس گوستاوسون، قهرمان سه باره اسکیت سرعتی المپیک، گفت: «با استفاده از اتاق ذهن و انتخاب احساس خلسه از مسابقات و موقعیت های قبلی که محرک حالت خلسه بودند، بر احساس خلسه کنترل یافتیم» (غیرارادی بودن).

القای حس هیپنوتیزم ورزشی

معمولاً ورزشکاران برای آمادگی جهت مسابقات می دهند. اما از دهه ۱۹۷۰ بسیاری از افراد غیرورزشکار هم در سبک زندگی خود به دودیدن علاقه مند شده اند. یکی از دلایل احتمالی احساس ذهنی مطلوبی است که دودیدن ایجاد می کند. این وضعیت شامل آزادسازی انگلین، پپتید افیونی در مغز، می شود. این ماده شیمیایی موجب سرخوشی می شود که تجربه جدیدی است و اغلب «حالت اوج دونده» نام دارد. این حالت جدید جنبه های مثبت زیادی چون ابتکار و نظم دارد، ولی جنبه منفی نیز دارد. دودیدن روزانه برای برخی افراد مهم تر از کار، خانواده، یا فعالیت های روزمره می شود. پارگمن (۱۹۸۰) دونده ها را به دو گروه تقسیم کرد: متعده فداکار و معتاد وابسته. گروه اول به قول گلسر (۱۹۷۶) «اعتیاد مثبت» است، درحالی که گروه دوم آنقدر معتاد به دودیدن می شوند که اگر از آن محروم بمانند نشانگان محرومیت را بروز می دهند. پدیده مشابه درمورد تمرین کردن هم اعتیاد به آموزش یا تمرین نام دارد (لاندولفی، ۲۰۱۳). تفاوت فردی چشمگیری بین حالت اوج دونده ها وجود دارد.

من روی دونده ها و اسکی بازها مطالعه کردم تا ببینم کدام یک و چقدر طول کشید به حالت اوج برسند (یونستال، ۱۹۷۹). میانگین زمان ۲۱ دقیقه برای دونده ها و ۲۷ دقیقه اسکی بازها بود. هرچند، برخی پس از چند دقیقه به حالت خلسه یا اوج دونده می رسیدند، و برخی هرگز به آن دست پیدا نمی کردند.

کم کم از مسئله گشایی دودیدن مراقبه ای هم استفاده کردم. به دونده ها آموزش داده شد مشکلی را بنویسند و سپس ۳۰ دقیقه در مسیر آشنایی در جنگل، با سرعت ثابت، و با ضربان قلب زیر ۷۰ درصد بدوند.

به آنان گفته شده بود طی مدت دودیدن اصلاً به مشکل فکر نکنند و نشخوار فکری نداشته باشند. این پژوهشی کمی بود که پارامترهای تکلیف دودیدن را بررسی کنیم. هیچ ارزیابی علمی از بهبود مسئله گشایی انجام نشد، بلکه، تنها مقیاس خلسه بود که به طور میانگین ۱۰ دقیقه بعد ایجاد شد. این یافته ها برای ورزشکاران کاربرد دارد. ورزشکاران ورزش های استقامتی و تیمی به راحتی می توانند به حالت خلسه برسند. ولی ورزشکاران کوتاه مدت مثل دو ۱۰۰ متر، یا فعالیت هایی با تمرکز موقت مثل گلف، به فن القایی دیگری نیاز داشتند. برای آنان بهتر بود محرک هایی را برای خودالقایی خلسه ارائه کرد.

ادامه مقاله در شماره بعدی ...

مهارت های ذهنی همچون تمرکز و توجه بود. سومین حوزه آمادگی ذهنی برای مشاغل ورزشی و آمادگی برای فصول ورزش و رقابت از طریق هدف گذاری، ایجاد ماشه چکان برای کنترل خلسه، و غیره بود (یونستال، ۱۹۷۹).

تا بازی های المپیک ۱۹۸۰ ارتباط معناداری بین نتایج ورزشکاران و تجارب تمرین ذهنی آنان دیده شد. درحالی که ۲۹ درصد کل تیم های المپیک از قبل تمرین ذهنی داشتند، این رقم برای فینالیست ها ۵۸ درصد و برای قهرمانان ۶۷ درصد بود.

پژوهش درباره تاریخچه هیپنوتیزم ورزشی

● خلسه

چون ویژگی های خلسه بسته به بافت تغییر می کند (سیزنمیهالی، ۲۰۱۴)، خلسه در ورزش حالت هیپنوتیزم ورزشی نام گرفته است. در حالت هیپنوتیزم ورزشی چند تجربه ذهنی اتفاق می افتد. یکی تغییر ادراک است. در حالت خلسه، زمان کندتر می گذرد و اشیاء بزرگ تر به نظر می آیند. تغییر دیگر حس خودکار بودن است. انگار وقایع به طور خودکار و بدون کنترل آگاهانه اتفاق می افتند. فرد دچار حالت خلسه حس می کند بدنش در واکنش به محرک های درونی و بیرونی راحت تر حرکت می کند. اتفاق ها بدون تلاش می افتند. ویژگی دیگر حس گسستگی است. بازیابی حافظه ضعیف، و حتی گاهی فرد دچار فراموشی موقعیتی می شود.

مرکز حمایت های المپیک

پس از ۱۰ سال پژوهش در دانشگاه آپسالا که منجر به تشکیل مفهوم آموزش روانی در سال ۱۹۶۹ و چند سال بعدتر اصطلاح هیپنوتیزم ورزشی شد، به دانشگاه اوربرو آمدم که مرکز حمایت های المپیک را برای تدوین روش های آموزش و برای بررسی ملاک های خلسه و تعالی ورزش راه انداختم. در پژوهشی (یونستال، ۱۹۷۹، ۱۹۹۷) با قهرمانان آموزش دیده هیپنوتیزم ورزشی در المپیک درباره حالت هیپنوتیزم ورزشی آنان مصاحبه شد. بخش هایی از آن را بخوانید:

■ کتی کرینر، اسکی باز آلپی کانادایی گفت «پس از این که از طریق تمرین ذهنی یاد گرفتم حالت هیپنوتیزم ورزشی را کنترل کنم، مسابقات برایم کند شدند، و همین زمان بیش تری بهم می داد تا هرکاری برای برنده شدنم لازم هست انجام دهم.» (تغییر برداشت و مفهوم).

■ پیا هانسون، قهرمان تیراندازی به اهداف پروازی المپیک، گفت «در بهترین حالت عملکردی باید ارتباط خوبی بین ذهن و بدنم

عملکرد ورزشی استقامتی و توزیع شدت تمرینات

■ محمد ولدی اطره
■ دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس

تمرینی مربیان و ورزشکاران علاقه بیشتری به استفاده از این روش نشان داده اند. در مقابل مدل آستانه به تمرین در آستانه لاکتات یا شدت های نزدیک به آن تاکید دارد. در واقع تفاوت آن با مدل قبل در مقدار تمرین اختصاص یافته به منطقه بین دو آستانه تهویه ای یا تمرینات با شدت متوسط است. در این مدل ۳۵-۵۵ درصد از حجم تمرین به تمرینات با شدت متوسط و ۴۵-۵۵ درصد به تمرینات کم شدت اختصاص می یابد. این مدل نشان داده است قابلیت این را دارد که افزایش قابل توجهی در عملکرد افراد تمرین نکرده ایجاد کند.

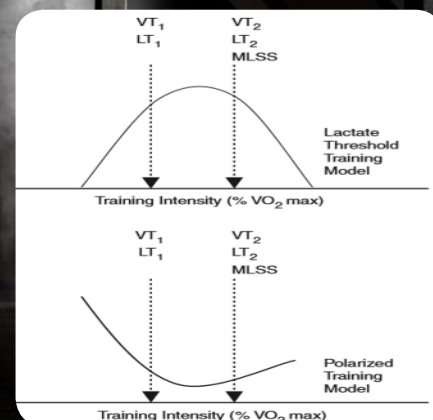
در تلاش برای شناخت و ارتباط مکانیسم های مرتبط با عملکرد استقامتی با فرض اینکه شدت های تمرین متفاوت مستقیماً تار های عضلانی تند و کند تنش تحت تاثیر قرار می دهد، نیت و همکاران نیل و همکاران (۲۰۱۳) تفاوتی

اول (VT1) قرار دارد؛ منطقه تمرینات با شدت متوسط که بین VT1 و آستانه تهویه ای دوم (VT2) رخ می دهد، و منطقه تمرینات پر شدت که از VT2 فراتر می رود.

نتایج پژوهش ها نشان می دهند تمرینات شدید منجر به پیشرفت بیشتر در نشانگرها عملکرد استقامتی شامل VO_{2max} ، زمان رسیدن به خستگی، عملکرد تایم تریل و اقتصاد حرکت می شود. با این وجود انجام حجم بالای تمرینات با شدت بالا ریکاوری ناکافی به دنبال دارد و اثرات نامطلوب مانند کاهش عملکرد دویدن و ضربان قلب هنگام ورزش، اختلال خواب، افزایش درک خستگی و افزایش وقوع عفونت دستگاه تنفسی می شود. برای استفاده از مزایای عملکردی و جلوگیری از اثرات منفی تمرینات با شدت بالا توجه به توزیع و تواتر این تمرینات در طراحی برنامه تمرین مناسب، ضروری به نظر می رسد. دو مدل تمرینی رایج و

طراحی برنامه تمرینات ورزشی با هدف بهبود عملکرد ورزشی استقامتی و در نظر گرفتن متغیرهای تمرینی مختلف چالشی است که همواره برای مربیان وجود دارد. تواتر تمرین، مدت تمرین و شدت تمرین برخی از این متغیرها هستند. شدت تمرین به عنوان یک متغیر اساسی شناخته می شود که دستکاری آن قابلیت ایجاد تغییرات مثبت یا منفی در عملکرد ورزشی را دارد. شدت تمرین با اندازه گیری ضربان قلب، غلظت لاکتات خون، سرعت در اکسیژن مصرفی بیشینه و میزان درک فشار کمی سازی می شود. سازماندهی شدت تمرین بر اساس طبقه بندی ضربان قلب یا غلظت لاکتات خون به منطقه های تمرینی خاص در ادبیات مربیگری رایج است و در توصیه های ارگان های ملی و بین المللی ورزشی به عنوان یک مقیاس استاندارد شدت تمرین مشاهده می شود. البته ممکن است این روش برای در نظر گرفتن تفاوت های فیزیولوژیکی ورزشکاران مناسب نباشد

POLARIZED VS THRESHOLD TRAINING



در انتقال دهند های لاکتات (MCT1 و MCT4) بررس شده در پژوهش خود مشاهده نکردند. مطالعه هتلید و همکاران (۲۰۱۵)، توانایی متابولیزه کردن اسیدهای چرب با سرعت بالاتر را دلیل برتری ورزشکاران نخه استقامتی که از مدل تمرین قطبی استفاده می کنند، دانست. نتایج مطالعه متا آنالیز انجام شده در مقایسه این دو مدل تمرینی از این ایده حمایت میکند که احتمالاً انجام تمرینات بر اساس مدل تمرین قطبی پیشرفت بیشتری در عملکرد استقامتی ایجاد می کند. با توجه به پژوهش های موجود، توافق کلی بر این است که ورزشکاران نخه استقامتی، بر اساس الگوی تمرین قطبی، بهتر است بیشتر حجم تمرینی خود را به تمریناتی با شدت های پایین تر از آستانه تهویه ای اول اختصاص دهند.

تفاوت برای طراحی برنامه تمرین در این زمینه وجود دارد؛ مدل توزیع شدت تمرین قطبی (Polarized Training) و مدل سنتی به عنوان تمرین آستانه (Threshold Training).

مدل تمرین قطبی از مطالعات مشاهده ای بر قایقران های رویینگ کلاس جهانی، دوونده های ماراتن نخه بین المللی، قهرمانان تایم تریل دوچرخه سواری و اسکی صحرای نوردی ظاهر شد. این مطالعات پیشنهاد می کنند ورزشکاران سطوح عملکردی بالا عموماً با شدت های پایین تر از آستانه تهویه ای اول تمرین کنند در واقع ۷۵-۸۵ درصد از حجم تمرینی را در منطقه تمرینات کم شدت و ۱۵-۲۰ درصد را در منطقه تمرینات پر شدت و تنها میزان ۵-۱۰ درصد از حجم تمرینی را به شدت تمرینی بین دو آستانه تهویه ای اختصاص دهند. با گذشت زمان و افزایش مطالعات انجام گرفته بر این مدل

چرا که برخی از قابلیت های جسمانی در آستانه معینی حفظ می شوند. همچنین مرزهای این طبقات تمرین به معنای بروز وقایع فیزیولوژیکی متفاوت نیست. با توجه به تفاوت های مشاهده شده در پاسخ فیزیولوژیکی در بخش های معین حداکثر اکسیژن مصرفی بیشینه (VO_{2max})، متخصصین علوم ورزشی شدت تمرین را به ۳ منطقه تقسیم می کنند که با آستانه های فیزیولوژیکی مانند آستانه لاکتات، آستانه های تهویه ای (VTs)، آستانه جبران تنفسی و توان حیاتی از یکدیگر جدا می شوند. آستانه های فیزیولوژیکی هر ورزشکار در درصد متفاوتی از VO_{2max} رخ می دهد و استفاده از این رویکرد به طراحی تمرین ویژه هر ورزشکار کمک می کند. در این راستا رویکرد رایجی وجود دارد که شدت تمرین را به ۳ منطقه تقسیم می کند: منطقه تمرینات کم شدت که پایین تر از آستانه تهویه ای

■ محمد حسین جعفری
■ کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
■ مربی بدنساز تیم ملی جودو ناسنوایان

تقسیم بندی مکمل های ورزشی از لحاظ کاربرد

کمیته ورزشی استرالیا (ASC) یک آژانس دولتی استرالیایی است که وظیفه پشتیبانی و سرمایه گذاری در ورزش و فعالیت های بدنی در همه سطوح را دارد. این سازمان راجع به مکمل های ورزشی تقسیم بندی بسیار کاربردی را ارائه داد که با استفاده از آن خیلی راحت می توانیم مکمل ها را از لحاظ تاثیر گذاری و بی خطر بودن بررسی کنیم.

مکمل های گروه A:

مکمل های گروه A مکمل هایی هستند که به قدر کافی شواهد و مقالات علمی در مورد آنها وجود دارد و تاثیر گذاری و بی خطر بودن آنها ثابت شده است. مکمل های گروه A خود به سه دسته تقسیم می شوند.

۱. مکمل های غذایی
۲. مکمل های پزشکی
۳. مکمل های موثر در عملکرد ورزشی

لازم به ذکر است گلیسرول اخیرا به این دسته اضافه شده این به معنی است که شواهد و مقالات علمی در این مورد به اندازه ای که می تواند تایید کند این مکمل بی خطر و تاثیر گذار است.

مکمل های گروه B:

مکمل ها گروه B مکمل هایی هستند که شواهد ضد و نقیض در مورد عملکرد آنها وجود دارد. یعنی قسمتی از مقالات آنها را تایید می کنند و قسمتی دیگر آنها را رد می کنند.

نمونه ها	دسته بندی گروه A
نوشیدنی های ورزشی	مکمل های غذایی
ژل های ورزشی	مکمل های غذایی در واقع به این
کیک های ورزشی (با پروتئین بالا)	معناست که این مکمل ها می
شکلات های پروتئینی و یا کربوهیدراتی	توانند در تامین انرژی به کمک
الکترولیت ها	غذاهای مصرفی روزانه بیایند)
پروتئین های ایزوله	کربوهیدرات ها، پروتئین ها و
یا ترکیبی از موارد بالا	الکترولیت ها)
مکمل آهن	مکمل های ورزشی
مکمل کلسیم	مکمل های پزشکی هستند که یا برای
مکمل های مولتی ویتامین	درمان استفاده می شود یا اگر کمبود در
مکمل ویتامین D	بدن یا رژیم غذایی باشد.
پروبیوتیک ها	باید با توجه به دوز ها روزانه توصیه شده مصرف شود
کافئین	مکمل های موثر در عملکرد
بنآلآنین	ورزشی
بی کریبات	مکمل هایی که عملکرد ورزشی را
آب چغندر (نیترات)	افزایش می دهند.
کراتین	
گلیسرول	

مکمل های گروه C:

هر مکملی که در دسته A, B, D وجود نداشته باشد در این دسته قرار دارد. یعنی مکمل های که مقالات علمی در مورد آنها بسیار کم است و یا با استناد بر مقالات تاثیر گذاری بسیار کمی دارند.

مکمل های گروه D:

مکمل ها گروه D مکمل هایی هستند که از لحاظ پر خطر بودن کاملا ثابت شده ولی ممکن تاثیر گذار باشند و در حالت کلی اصلا توصیه نمی شوند. تمام مکمل هایی که در لیست سازمان ضد دوپینگ قرار دارند در این دسته قرار دارند (استروئید ها و پپتایدها و ...).

نمونه ها	دسته بندی گروه B
گیلاس ، توت و توت سیاه Quercetin, ECGC, epicatechins & others	پلی فنول های غذایی
کمک به کلانژن	مواد غذایی که دارای پلی فنول ها هستند که خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارند.
کارنتین	بقیه مکمل های غذایی
HMB	بقیه مکمل هایی که می توانند در بدن نقش ایفا کنند و تاثیر گذار باشند
مکمل کتونی	
روغن ماهی	
فسفات	
زردچوبه	
Zinc (زینک)	دسته بیماری
Vitamin C (ویتامین سی)	باتوجه به عفونت های دستگاه تنفسی که اخیرا زیاد شده است. بهترین روش استفاده مشورت با پزشک متخصص / متخصص تغذیه ورزشی
BCAA/Leucine (لوسین / اسید آمینه های شاخه دار)	آمینو اسید
Tyrosine (تیروزین)	ترکیبات پروتئین که ممکن است هنگام جدا شدن از پروتئین اثرات متفاوتی داشته باشند یا توسط یک ورزشکار بطور جداگانه مصرف شود تا یک ماده غذایی موجود را که فاقد این اسید آمینه است ، کامل کند.
Vitamin C & E N-acetyl cysteine	آنتی اکسیدان ها



https://ais.gov.au/_dataassets/pdf_file/698557/0004/AIS-Sports-Supplement-Framework2019.pdf

لزوم درآمدزایی برای باشگاه‌های ورزشی از طریق فروش بلیت

■ لیلای زکی زاده
■ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات

فروشی می‌تواند انواع متنوعی از فروش بلیت را به کاربرد مانند بلیت فروشی فصلی، بلیت فروشی تک بازی، بلیت فروشی گروهی و بلیت‌فروشی جایگاه ویژه (ریز، ۲۰۱۳). لی (۲۰۱۸) تاثیر مجموعه بلیت‌های متنوع و قیمت‌گذاری‌های آنها را بر میزان ادراک و پذیرش تماشاچیان مورد بررسی قرار داده و دریافته است که وجود بسته‌های مختلف بلیت و قیمت‌های گوناگون، گروه‌های مختلف با سطوح درآمدی متفاوت اقدام به خرید بلیت مورد نظر خود می‌کنند و در نتیجه میزان فروش بلیت افزایش می‌یابد.

■ ازجمله شیوه‌های دیگر فروش بلیت که منبع مهمی در افزایش درآمد محسوب می‌شود می‌توان به پیش فروش بلیت دیجیتالی هوشمند و چند منظوره، بلیت‌فروشی همراه با قرعه‌کشی، برون‌سپاری، فروش بلیت از طریق پایانه‌های فروش، بلیت فروشی از طریق قیمت گذاری افتراقی، مجموعه انعطاف‌پذیر فصل، بسته‌های بلیت فروشی از طریق وب سایت ها و بلیت الکترونیکی اشاره نمود. هر یک از این شیوه‌های فروش بلیت در رویدادهای بزرگ ورزشی چون بازی‌های المپیک پکن ۲۰۰۸، جام ملت‌های آسیا، بازی‌های المپیک ۲۰۰۰ سیدنی، المپیک زمستانی و ونکوور کانادا و غیره انجام شده و نتایج و دستاوردهای مثبت و قابل توجهی را به همراه داشته است (زکی زاده، ۱۳۹۵).

■ پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میزان فروش بلیت از طریق وب سایت از سیصد میلیون دلار در سال ۱۹۹۹ به ۳/۹ میلیون دلار در سال ۲۰۰۴ افزایش یافته است. همچنین شایان ذکر است که فروش بلیت از طریق اینترنت از ۴۵ میلیون دلار در سال ۲۰۰۲ به نیم میلیارد دلار در سال ۲۰۰۷ افزایش یافته و این روند به سرعت در حال افزایش است (جابری و همکاران، ۱۳۹۶). درحالی که براساس گزارش لیگ فوتبال آلمان (۲۰۱۶) باشگاه‌های فوتبال در بوندس لیگا یک و دو بیش از ۱۸ میلیون بلیت برای هر فصل به فروش رسانده‌اند. ■ همچنین پژوهش‌های بسیاری تاثیر عوامل دیگر را بر میزان فروش بلیت مورد بررسی قرار داده‌اند.

■ شمایت و همکاران (۲۰۱۹) پژوهشی تحت عنوان سوپرستاره‌های تنیس و رابطه جایگاه آن‌ها و تقاضا برای بلیت انجام دادند. داده‌های این پژوهش از مسابقات تنیس آزاد استرالیا در سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ گردآوری شد. نتایج حاصل از این پژوهش مبین آن بود که برخی از ستاره‌ها نسبت به رنکینگ‌شان از تاثیر بیشتری بر خرید بلیت دارند.

کسب درآمد برای بقاء و ماندگاری می‌باشد. بدون درآمد مطمئن، سازمان‌ها رو به انحلال و نابودی رفته و نمی‌توانند در محیط رقابتی دوام بیاورند، درآمد مطمئن و پایدار می‌تواند امکانات لازم را برای رویارویی با هزینه‌ها و مخارج به وجود بیاورند (فلاح و همکاران، ۱۳۹۵).

■ دستاوردهای مالی و پیشرفت‌های حاصل از برگزاری رویدادهای بزرگ در شهرهای میزبان، از منابعی است که سازمان‌های ورزشی و حتی دولت‌ها مجدانه به دنبال‌اند (دیمیتر و همکاران، ۲۰۰۹). از سوی دیگر، تماشاگران با حضور گسترده‌شان از تیم خود حمایت مادی و معنوی به عمل می‌آورند؛

■ آنها با خرید بلیت رویدادهای ورزشی بخشی از هزینه‌های تیم را تأمین می‌کنند (ولفار و همکاران، ۲۰۰۸). بنابراین، منابع اصلی درآمد تیم‌های ورزشی را می‌توان از فروش بلیت، واگذاری حق بهره‌برداری از امتیازات و حق پخش تلویزیونی دانست. برای ایجاد حداکثر سود، لازم است که مدیران بینشی در مورد رابطه بین قیمت بلیت و میزان حضور تماشاگران در ورزشگاه داشته باشند.

■ مجموعه عواملی از قبیل قیمت بلیت، درآمد هواداران، جمعیت شهر میزبان، کیفیت تیم و قدمت استادیومی که بازی‌ها در آن برگزار بر تقاضا برای بازی‌ها اثرگذار هستند (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۷). از طرفی، اذعان شده است که در قرن بیستم، بیشتر مدیران ورزشی از دو رویکرد در بلیت فروشی بهره گرفته‌اند. رویکرد قیمت کلی که قیمت هر بلیت و هر بازی دقیقاً مشابه هم هست و رویکرد موقعیت‌صندلی است که قیمت‌ها با فاصله‌صندلی به زمانی مسابقه رابطه دارد (درایر و همکاران، ۲۰۱۲). با این وجود، افزایش مداوم نیاز به درآمد و همچنین توسعه تکنولوژی به آرامی این رویکردهای سازمان‌ها برای قیمت‌گذاری را دچار تغییر کرد. در واقع، با افزایش دستمزدهای ورزشکاران و سایر هزینه‌های اجرایی، سازمان‌های ورزشی مجبور شدند که به دنبال سایر منابع درآمدزایی باشند. لذا، سازمان‌های ورزشی به منظور افزایش درآمدزایی مجدداً شروع به بازنگری در راهبردهای قیمت‌گذاری بلیت کردند (درایر و همکاران، ۲۰۱۲).

■ در خصوص شیوه‌های فروش بلیت، مدیران ورزشی لیگ‌های معتبر برای دستیابی به موفقیت در زمینه بلیت

■ امروزه ورزش بخش مهمی از جوامع و نیز تجارت جهانی محسوب می‌شود. ورزش به عنوان یک بخش اقتصادی چه در بُعد عملی و چه در بُعد تماشایی، در تولید و مصرف کالاها و خدمات ورزشی و توسعه اقتصادی جوامع مختلف نقش اساسی دارد و هم‌اکنون یکی از عوامل اثرگذار در رشد اقتصاد ملی و نیز از درآمدزاین صنایع قرن ۲۱ به شمار می‌رود (ناظمی و همکاران، ۱۳۹۲). در این راستا، جهانی شدن ورزش و ایجاد استانداردهای بین‌المللی در این صنعت، موجب رشد اقتصادی ورزش و تلاش گسترده برخی کشورها برای تمرکز و توسعه هویت ملی از طریق ورزش شده است (شعبانی بهار و همکاران، ۱۳۹۳).

■ رویدادهای بزرگ، به دلیل اندازه و برجسته بودنشان، باعث ایجاد استانداردهای عالی در گردشگری، پوشش رسانه‌ای، پرستیژ و تاثیرات اقتصادی بر ساختار و سازماندهی کشور میزبان، می‌شود. بنابراین، این رویدادها، رویدادهای بزرگ و با پرستیژ و جذاب جهت میزبانی برای کشورها هستند، تا از این طریق میزان جذابیت و درآمدهای حاصل از میزبانی نه تنها در کوتاه مدت بلکه در دوره‌های زمانی میان مدت و بلند مدت نیز افزایش یابد (ویتو، ۲۰۱۶). صنعت ورزش با در دست داشتن عامل محرکی همچون برگزاری مسابقات ورزشی، امکان بهره‌گیری از فرصت‌های تبلیغات و رسانه‌ها را فراهم کرده است که این موضوع نیز بستر لازم را برای تعامل بین صنعت، تجارت و ورزش ایجاد کرده است و پلی راهبردی در خدمت توسعه ورزش و رونق اقتصادی آن به شمار می‌رود.

■ از طرفی امروزه رمز موفقیت یک سازمان



ویژه برای برگزاری رویدادهای ورزشی بزرگ و بین‌المللی که از پروتکل‌های خاص و ویژه‌ای برای فروش بلیت باید تبعیت کنند، چارچوب جامع و یکپارچه‌ای وجود ندارد و به همین دلیل برگزاری یک رویداد ورزشی بزرگ و بین‌المللی را با چالش‌های جدی مواجه می‌سازد و گاهی اوقات مهمترین عامل عدم کسب میزبانی برخی از رویدادها می‌شود. ■ امید است با شناسایی موانع موجود در درآمدزایی باشگاه‌ها و مدیریت صحیح شاهد افزایش درآمد در این بخش باشیم و با استفاده از تجارب کشورهای پیشرفته در این زمینه موفق‌تر عمل نماییم.

تاکید دولت و کنفدراسیون‌های ورزشی مبنی بر خصوصی‌سازی، تمامی باشگاه‌ها چاره‌ای جز ایجاد درآمد از طریق بخش خصوصی ندارند (ایزدی، ۱۳۹۴). ■ از سوی دیگر، با توجه به این که سهولت در خرید بلیت و بکارگیری روش‌های نوین در بلیت‌فروشی در ورزش حرفه‌ای امروزی و زندگی ماشینی می‌تواند به عنوان مهم‌ترین رویداد در جذب هر چه بیشتر تماشاگران به سمت ورزشگاه‌ها نقش ایفا کند و این کار می‌تواند مزایای چند جانبه‌ای از جمله افزایش درآمدزایی برای سازمان‌های ورزشی و همچنین امنیت و سهولت برای تماشاگران و هواداران را فراهم سازد اما به نظر می‌رسد در ایران و به

■ در حال حاضر در ایران بلیت‌فروشی منبع ناچیزی از درآمد باشگاه‌ها را تامین می‌کند، از این رو هزینه‌های مالی باشگاه‌ها بیشتر توسط سازمان‌های دولتی تامین می‌شود. البته سیاست‌های کلان کنفدراسیون فوتبال آسیا و وزارت ورزش و جوانان نیز به سمتی است که باشگاه‌ها خصوصی شوند و از حیث مالی، مستقل و خودکفا شوند و در آینده‌ای نزدیک باشگاه‌ها باید به دنبال راهکارهایی برای فروش بلیت و جذب تماشاگران بیشتر و در نهایت افزایش درآمد باشند (فیضی، ۱۳۹۵). ■ مطابق با اصل چهل و چهارم قانون اساسی کشور ایران و

منابع:

- ایزدی، بهزاد؛ دیلمی، حسین. (۱۳۹۴). "بررسی عوامل تاثیرگذار بر جهت‌گیری مشتریان نسبت به حضور در رویدادهای ورزشی مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه‌های شوشتر"، پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی سال یازدهم شماره ۲۱
- جابری، اکبر، خبیری، محمد، خزانی پول، جواد، مرادی، مهدی (۱۳۹۶). "تحلیل عوامل مؤثر بر پذیرش خرید اینترنتی بلیت مسابقات ورزشی (مطالعه موردی: هواداران فوتبال در شهر اصفهان)". نشریه مدیریت ورزشی، ۱۹(۱)، ۳۶-۱۹.
- زکی زاده، لیلیا؛ اتقیا، ناهید (۱۳۹۵). "مطالعه تطبیقی مدیریت فروش بلیت در رویدادهای بزرگ ورزشی و ارائه الگو در ایران". دانشگاه الزهراء
- شعبانی بهار، غلامرضا؛ منصف، علی؛ گودرزی، محمود؛ عرفانی، نصرالله. (۱۳۹۳). کاربرد مدل معادلات ساختاری در برآورد اعتبار و روایی سازه پرسشنامه شاخص‌های موفقیت ورزشی. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۲(۶): ۵۵-۶۴.
- فیضی، سمیرا؛ رضوی، سید محمد حسین؛ حمیدی، مهرزاد (۱۳۹۸)، "بررسی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر بلیت‌فروشی لیگ برتر فوتبال ایران، مدیریت منابع انسانی در ورزش"، دوره ۶، شماره ۲، صص: ۲۴۱-۲۵۵.
- ناظمی، علی؛ گودرزی، محمود؛ خبیری، محمد. (۱۳۹۲). تأثیر ویژگی‌های استادبوم بر حضور مجدد تماشاگران در لیگ برتر فوتبال ایران. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی، ۱(۱): ۶۵-۷۷.
- نوروزی، مینا؛ معماری، ژاله؛ عسکری فر، کاظم (۱۳۹۷). "بهینه‌سازی افزایش درآمد مسابقات ورزشی مبتنی بر قیمت بلیت، با استفاده از رویکرد پویایی‌شناسی سیستم؛ مورد مطالعه لیگ برتر فوتبال ایران"، تحقیقات اقتصادی، دوره ۵۳، شماره ۱، صص: ۲۲۴-۲۰۹.
- Chmait, et al., Tennis superstars: The relationship between star status and demand for tickets, Sport Management Review (2019), <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.03.006>.
- Dimitra Papadimitriou & Artemisia Apostolopoulou (2009) Olympic Sponsorship Activation and the Creation of Competitive Advantage, Journal of Promotion Management, 117-90, 2-15:1.
- Drayer, J.; Shapiro, S.L.; Lee, S. (2012). "Dynamic ticket pricing in sport: An agenda for research and practice". Sports Mark. Q. 2012 194-184, 21.
- Li, W., Hardesty, D.M., & Craig, A.W. (2018). The impact of dynamic bundling on price fairness perceptions. Journal of Retailing and Consumer Services, 212-204 40
- Reese, J. Kerr, M. (2013). "Price tiers as antecedents of event quality in the sport industry", International Journal of Revenue Management 137 - 119:(2)7.
- Vito, G., Sorrentini, A., Palma, D., Raiola, V., Tabouras, M. (2016). "Success Factors on Which to Invest in Mega Sport Events: Lessons from the Past and Insights into the Future". International Journal of Economics, Finance and Management Sciences, 198-190 :4)4.
- Welfare, H., O'Reilly, N., Kaptan, A. Nadeau, J. (2008). "If you can't win, why I Buy a ticket should?" International Journal of Sport Finance, (3), P. 118 -106.

آشنایی با ماساژ و تسو

WATSU

■ سید شاهو حسینی

مدیر مرکز تمرینات آبی آکادمی ملی المپیک

■ علیرضا فتاحیان

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

● مقدمه:

ماساژ و شاخه های مختلف آن امروزه به عنوان یکی از مهمترین روش های بازیابی بدنی بعد از تمرینات ورزشی و حتی کمک به درمان مورد استفاده کلیه افراد در سطوح مختلف فعالیت بدنی قرار می گیرد.

یکی از مهمترین ابزار برای رسیدن به آرامش جسمی و روحی استفاده از آب است که با تأثیرات بی بدیل بر استرس های جسمانی و روانی ناشی از ورزش و مشغله های روزانه به عنوان ابزاری مهم مورد توجه متخصصین طب ورزشی، فیزیولوژیست های ورزشی، فیزیوتراپ ها، کار درمان ها و درمانگران در حوزه های مختلف می باشد. حال اگر بتوان از ترکیب این دو عامل مهم، یعنی ماساژ و آب، به عنوان راهبردی اثر بخش در بهبود آثار منفی بدنی بهره برد بی شک نتیجه حاصل بسیار مطلوب و مؤثر خواهد بود. در این قسمت به بررسی یکی از تأثیر گذار ترین شیوه های ماساژ در آب یعنی ماساژ وتسو خواهیم پرداخت.

● وتسو (Watsu) چیست؟

وتسو نوعی فعالیت بدنی در آب است که برای آرامش عمیق و منفعل کردن افراد دچار دردها و خستگی های جسمی و روحی ناشی از ورزش یا فعالیت های روزمره مورد استفاده قرار می گیرد. وتسو با جلسات یک نفره یوسيله پزشک، فیزیوتراپ، کار درمان، درمانگر و ماسور انجام می شود که در آن این افراد به آرامی با حرکاتی گهواره مانند، کشش و ماساژ در آب گرم در عمقی تا قفسه سینه به انجام تکنیک های مورد نیاز بر روی می پردازد.



● روش اجرا

اکنون وتسو در مراکز و سالن های ماساژ، اسپاها، کلینیک ها و بیمارستان ها انجام می شود و از آن به عنوان یک روش توانبخشی در آب مورد استفاده قرار می گیرد. عناصر اصلی آن شامل کشش ماهیچه ها، فشارهای جزئی روی نگهدارنده های مفصل، ماساژ شیاتسو و حرکات موزون است که با هم ترکیب می شوند و در آب گرم (دمای آب حدود ۳۵ درجه سانتیگراد = ۹۵ درجه فارنهایت) تا عمیق سینه انجام می شود. ماساژگیرنده به طور مداوم توسط یک پزشک یا درمانگر پشتیبانی می شود، در حالی که به پشت روی آب دراز کشیده چشم، بینی و دهان همیشه بالای سطح آب قرار دارد. سپس با حرکات گهواره ای ریتمیک، جابجایی کشش و ماساژ صورت می گیرد. وتسو می تواند یک درمان عمیق باشد که هم بر بدن و هم بر ذهن مؤثر است. در حقیقت، اعتقاد بر این است که به بهبودی حس آرامش اجتماعی فرد کمک می کند و حس ارتباط و اتحاد با دیگران را در ما تجدید می کند.



● تاریخچه

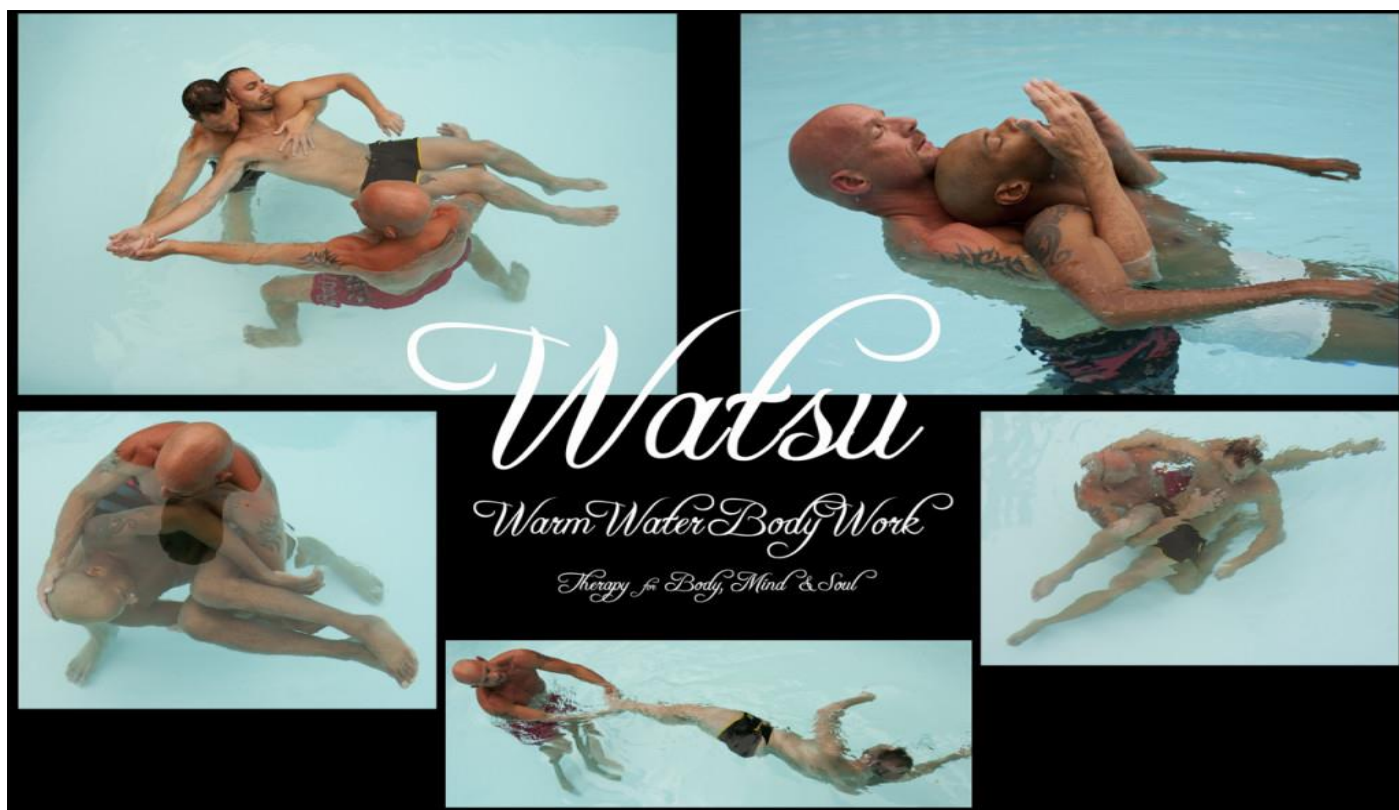
نام وتسو از ترکیبی از «آب» و «شیاتسو» گرفته شده است. وتسو روشی نو ظهور در درمان و ماساژ است که ابتدا توسط هارولد دال در دانشکده هاربین هات اسپرینگز کالیفرنیا در اوایل دهه ۱۹۸۰ ساخته شد. دال با تأکید بر ارتباط با الگوی تنفس گیرنده و ایجاد حالت مراقبه در طول جلسات، ترکیب ماساژ شیاتسو و آب را برای استفاده در استخرهای آب پیشنهاد کرد. او مشاهده کرد افرادی که تحت ماساژ وتسو قرار گرفته اند، با اثرات جسمی و عاطفی شدید از یک حالت آرامش عمیق بهره مند شدند. در سال های اولیه، ماساژ درمانی اصلی ترین تمرکز انجام دهندگان وتسو بود که جلساتی را به عنوان شاخه جدیدی از آب درمانی ارائه می دادند. سپس این روش به عنوان درمانی مؤثر از طرف اتحادیه رسمی ماساژ شیاتسو در ژاپن مورد تأیید قرار گرفت. در اواخر دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰، فیزیوتراپی ها و سایر ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی شروع به استفاده از وتسو برای معالجه شرایط مختلف ارتوپدی و عصبی کردند.



● وتسو به دو دلیل در سالن های ماساژ تقریباً غیرمعمول است.

اول اینکه، انجام دهندگان باید آموزش های ویژه ای داشته باشن و دوم، آبگرم باید استخر خاصی داشته باشد که دقیقاً با همان درجه حرارت بدن را گرم کند. این ماساژی نیست که بتوان در استخر یا وان داغ انجام داد. در بعضی از آبگرم های طبیعی استخرهای وتسو در فضای باز با دیوارها احاطه شده است که پانل های پارچه ای در بالای آن قرار دارد تا ترکیبی از نور خورشید و سایه ایجاد شود.





Watsu

Warm Water Body Work

Therapy for Body, Mind & Soul

• در طول جلسه ماساژ و تسو چه اتفاقی می افتد؟

ماسور ابتدا وارد آب می شود. سپس فرد وارد آب شده و در حالی که روی یک پله می نشیند، ماسور شناورهای را در اطراف مچ پا وی قرار می دهد تا وارد آب شود، یک بازو را در پشت ماسور قرار می دهد در حالی که او فرد را گهواره می کند، تمام وزن او را کنترل کرده و به داخل آب می کشد.

در حالی که فرد به سمت بالا شناور می شود ماسور از سر ماساژگیرنده با یک بازو به عنوان پشتیبان استفاده می کند و با کشش ملایمی ستون فقرات را از پایه جمجمه (اکسیپوت) تا پایه ستون فقرات (ساکروم) حفظ می کند. ماسور به آرامی با استفاده از پا در قسمت های عمیق تر در جهت های متناوب حرکت می کند و الگوهای گویا و موج را در سطح بدن فرد تولید می کند. حرکات معمولی واتسو برای ایجاد کشش از کشیدن آشفته استفاده می کنند و اندام ها و نیم تنه را به راحتی کشیده می شوند.

حرکات شامل لرزهای آهسته، کشش بازو و پا، چرخش و کشش های تنه و الگوهای نوسانی و پالس های مختلف است. حرکت برای هر دو طرف برای تعادل تکرار می شود. سپس ماسور فرد را درون آب می چرخاند، ابتدا از یک مسیر نیم دایره آغاز کرده و سپس از سمت دیگر این کار را انجام می دهد. در طول انجام حرکات بدن خود را از طریق یک سری از کشش ها و پیچش های در زوایا و مسیرهای گوناگون حرکت داده تا در زاویه های مختلف تماس بدن با آب را برقرار کند. نگه داشتن فرد در آب گرم برای او بسیار آرامش بخش است.



• موقعیت ها و تکنیک های دیگر

موقعیت ها و تکنیک های دیگری برای تولید جلوه های خاص و رسیدگی به قسمت های خاص بدن ایجاد شده است. به عنوان مثال، "کشیدن سر" باعث کشش ملایم و انبساط عضله گردن می شود، "حالت جلبک دریایی" امکان انبساط و چرخش ستون فقرات و عضله سرینی را فراهم می کند، و "زین کامل" اجازه کشش و ماساژ بدن و اندام های جانبی را می دهد.

حرکات اساسی و تسو شامل موارد زیر است:

- حرکات ریتمیک همراه با تنفس در آب سکون و حرکت ملایم که با تغییر و تحولات بالا و پایین در فرد هنگام نفس کشیدن همراه است.
- کشیدن ملایم به طور متناوب به سمت پایه جمجمه (اکسیپوت) و به سمت پایین توسط ستون فقرات (ساکروم) برای ایجاد کشش ستون فقرات به همراه نیروی جانبی گریز از مرکز.
- حرکات با یک پا کشیدن ملایم به طور متناوب به سمت پایه جمجمه (شکاف) و به سمت عقب با یک پا، برای ایجاد یک الگوی پیچیده از کشش بوسیله کشش های پا، تنه و ستون فقرات.
- حرکات بوسیله دو پا کشیدن ملایم به طور متناوب به سمت پایه جمجمه (شکاف) و به سمت عقب توسط هر دو پا، برای ایجاد یک الگوی پیچیده از کشش های پا، با کشش های پا، نیم تنه و ستون فقرات.
- حرکات آکاردئون کشیدن هر دو زانو به سمت و به دور از قفسه سینه با تنفس هماهنگ ضمن حفظ کشش گردن.
- حرکات آکاردئون دوار اضافه کردن یک چرخش مارپیچ به حرکت آکاردئونی هر دو زانو به سمت و به دور از قفسه سینه، در حالی که حمایت از شکم را حفظ می کند و به سر اجازه آزادی بیشتری می دهد.
- حرکات چرخش نزدیک پای باز کردن و بسته کردن پای نزدیک به سمت و دور از قفسه سینه برای ایجاد چرخش نوسان دهنده ستون فقرات و لگن.
- حرکات چرخش پای دور باز و بسته کردن قسمت پای راست به سمت و دور از قفسه سینه برای ایجاد چرخش نوسان دهنده ستون فقرات و لگن.

مجموعه خاصی از تکنیک ها برای انطباق وتسو برای افراد با نیازهای ویژه ایجاد شده است. برای مراجعه کنندگانی که دچار اسپاسم شدید هستند، کشش معمولی برای بدن کافی نیست و باید فشار دستی اضافی برای حفظ کشش های ملایم و طولانی مدت اعمال شود، به عنوان مثال دستیابی به چرخش تنه با فشار دادن شانه مخالف هنگام کشیدن زانو ها. بالش های سر و سایر شناورهای اضافی مشابه با استفاده از حلقه ها یا شناورها برای روش ایجاد حالت شناوری کامل در فرد گیرنده ماساژ، اغلب برای تکنیک های درمانی خاص مورد استفاده قرار می گیرند. به طور معمول اولین جلسه وتسو در مورد اعتماد به این حقیقت است که شخصی برای پشتیبانی از فرد در آب حضور دارد. بعضی افراد در تلاش هستند تا بر ترس از آب غلبه کنند. برخی دیگر می توانند از همان اولین جلسه به آرامش کامل برسند و عمیقاً تسکین درد را احساس کنند.

کشش های آرام وتسو تأثیر درمانی روی بدن دارد. شناوری و پشتیبانی آب باعث می شود ستون فقرات به روش هایی مورد تأثیر قرار بگیرد که در خشکی امکان پذیر نیست. بسیاری از افراد همچنین این کار در سطح عاطفی نیز انجام می شود و باعث افزایش اعتماد و ارتباط می شود. وتسو با ایجاد تغییرات چشمگیر در خاموش کردن سیستم عصبی خودمختار، آرامش عمیقی را ایجاد می کند و در نتیجه تأثیر عمیقی بر سیستم عصبی عضلانی می گذارد. اگر احساس استرس و قطع رابطه های اجتماعی خود با دیگران را دارید، وتسو همان چیزی است که بدن شما به آن احتیاج دارد. این روش به شما کمک می کند تا استراحت کنید، مجدداً با بدن خود ارتباط برقرار کنید و چیزهای ناراحت کننده را در اطراف خود رها کنید.

نمایی از استخر مناسب برای انجام وتسو



مزایای ماساژ Watsu چیست؟

یک مطالعه ارزیابی ۱۸ ماهه از ۱۶ نفر از ساکنان در یک مرکز بازنشستگی که دو بار در ماه جلسه ۳۰ دقیقه ای را دریافت می کردند به این نتیجه رسیدند که ۷۳ تا ۱۰۰ درصد مراجعان در پایان جلسه بدون درد و استرس و حداقل فشار بوده اند. انعطاف پذیری بدن و توانایی استراحت مهمتر از همه، اکثریت (۶۰ تا ۷۸ درصد) تا سه روز یا بیشتر از جلسه بعد از آخرین جلسه درد و استرس را تا حد زیادی کمتر احساس می کردند. اگنس شتر و همکاران در پژوهشی در سال ۲۰۱۴ به بررسی تأثیر ماساژ وتسو بر روی حالات روانی و جسمانی زنان باردار در سه ماهه پایانی بارداری پرداختند. آنها از ۶ زن باردار به عنوان گروه آزمایش با اجرای ماساژ وتسو و از ۸ زن باردار به عنوان کنترل بدون اجرای پروتکل ماساژ به طور دواطلبانه استفاده کرده و پس از ۸ جلسه گزارش کردند که سطح ویژگی های فیزیولوژیکی و روانشناختی مادران در گروه ماساژ به طور قابل ملاحظه ای بهبود یافت. از یافته های این تحقیق می توان به عنوان راهبردی مؤثر در کمک به سلامت مادر و جنین در ماه های آخر بارداری و کاهش علائم منفی ناشی از حاملگی استفاده کرد.

ماساژ متمرکز خواهد بود. مزایایی مانند: کشش، تسکین تنش، دردهای مفصل و غیره از طرف دیگر، درمان می تواند بر ارائه تجربه مدیریت متمرکز شود، جایی که فرد کاملاً از نظر روحی دچار استرس بوده و اثرات شگفت انگیز و آرامش بخش آن را احساس می کند.

درمانگران وتسو پس از جلسات ماساژ در آب مزایای زیر را گزارش می دهند:

- مزایای فوری گزارش شده پس از جلسه اول:
- افزایش دامنه حرکت
- افزایش آرامش عضلات
- کاهش اسپاسم عضلانی
- کاهش درد

پژوهش های انجام شده در زمینه تأثیر ماساژ وتسو
پژوهش ها در مورد مزایای وتسو در سطح بین المللی است.

- اضطراب و سطح استرس را کاهش می دهد.
- احساس آرامش اجتماعی را ترویج می کند.
- کیفیت خواب را بهبود می بخشد.
- به بدن در بهبودی پس از یک تمرین شدید کمک می کند.
- درد عمومی را کاهش می دهد.
- هضم غذا را بهبود می بخشد.
- تسکین درد مفاصل و درد های ناشی از ارتروز
- تسکین درد های ناشی از انقباضات عضلانی پارکینسون
- یکی از مزایای دیگر جلسات ماساژ وتسو این است که می تواند متناسب با نیازهای هر فرد طراحی شود. هر جلسه بسته به وضعیت جسمی و روانی فرد متفاوت است. ممکن است سطح متغیرهای تسکین درد و استرس در پی جلسه وتسو محقق شود. وتسو برای مددجویان دارای درد مزمن، سکتة مغزی، فیبرومیالژیا، اختلال استرس روانی و موارد دیگر در بیمارستان ها، کلینیک ها و مراکز توانبخشی از سراسر جهان در برنامه های درمانی در آب گنجانیده شده است.
- برای برخی افراد، این روش درمانی روی تأثیرات فیزیولوژیکی

1. ConSC, Duck, WO, and Shim, JH. 2005. Watsu approach for improving spasticity and ambulatory function in hemiparetic patients with stroke. Physiotherapy Research International. 136-128;(2)14.
2. Dougherty L, Dunlap E, and Mehler S. 2008. The rehabilitative benefits of Watsu: freeing the body in water. Watsu Publishing. 116-108;(4)9
3. Dull, H. 2008. Watsu: freeing the body in water. Watsu Publishing. 119-112;(4)8
4. Faull, K. 2005. A pilot study of the comparative effectiveness of two water-based treatments for fibromyalgia syndrome: Watsu and a massage. Journal of Bodywork and Movement Therapies 210-202;(3)9.
5. Jamison, L. 2009. Watsu Brody, LT and Geigle, PR (eds). Aquatic exercise for rehabilitation and training. Human Kinetics. 192-176;(8)10
6. Scaer R. 2014. The body bears the burden: trauma, dissociation, and disease. 256-231;(3)10.
7. Schoedinger P. 2008. Adapting Watsu for special needs. Dull H. Watsu: freeing the body in water, Watsu Publishing. 131-117;(4)10
8. Schoedinger, P. 2011. Watsu in aquatic rehabilitation: Becker, BE and Cole, AJ (eds). Comprehensive aquatic therapy. Washington State University Press. 153-137;(3)5

پیمایش خط الراس دارآباد به توچال

بهزاد خلجی - آذر ماه ۹۸



شرکت کنندگان: رضا خلجی، امیر طالبی، مهرداد مویدی، هادی ملکی، حسین باقری، رضا حسینی، علی آرامیده و رضا فرحزادی

نوع برنامه: نیمه سنگین-نیمه فنی - استقامتی

تاریخ اجرای برنامه: ۱۴ و ۱۵ آذر ۹۸

مدت زمان اجرای برنامه: دو روزه

ارتفاع قله: دارآباد ۳۱۶۰ متر / توچال ۳۹۶۰ متر

کمترین و بیشترین ارتفاع: ۱۷۳۳ متر - ۳۹۶۰ متر

جان پناه: دارآباد با وسعت ۳۷ متر و ظرفیت ۲۰ نفر، توچال با وسعت ۲۵ متر و ظرفیت ۱۵ نفر

محل های مناسب برای شب مانی: گردنه ای بعد از تیغه های سیاه بند، پیش از آخرین تیغه ها

وضعیت جوی: روز اول صاف گاهی اوقات ابری - روز دوم ابری همراه با مه و کولاک و باد مداوم

مسیر صعود زمستان: یال شن سیاه - قله دارآباد - تیغه های خط الراس - قله سیاه بند - لزون - یال امیری - قله توچال

لوازم و تجهیزات فردی:

حداقل کفش تک پوش سنگین/کیسه خواب زمستانه/ چادر ارتفاع ۴ تخته/پوشاک گورتکس شامل:کاپشن،شلوار ودستکش/کاپشن،جوراب و دستکش /پرپوشاک بیس گرم شامل: بلوز، شلوار،کلاه، دستکش و اسکارف/کارابین پیچ ۲ عدد/تسمه ۱۲۰ هر نفر ۱ عدد/کرامپون تکنیکال/ابزار خود حمایت/هارنس/کلاه کاسک/کلنگ/لهد لامپ/فلاسک/کیت بقا/لوازم شب مانی/تجهیزات خوراک پزی/کیت کمک های اولیه

تجهیزات تیمی:

طناب ۵۰ متری دارای کاور ۲ حلقه/بیل برف ۲ عدد/بی سیم/جی پی اس

مقدمه

اطلاعات مختصری از موقعیت منطقه

قله دارآباد با ارتفاع تقریبی ۳۱۶۰ متر واقع در شمال تهران، به واسطه خط الراسی شبیه به حرف اس انگلیسی، پس از گذر از تیغه ها و قله سیاه بند در ارتفاع تقریبی ۳۳۲۰ متر به لزون در ارتفاع تقریبی ۳۵۰۰ متر می رسد که در این نقطه دو مسیر صعود وجود دارد اولین مسیر از گردنه پیازچال به قله کلکچال در ارتفاع ۳۳۳۰ متری و دومین مسیر در ادامه خط الراس به قله توچال در ارتفاع ۳۹۶۰ متری می توان صعود کرد. بیشترین چالش مسیر پس از قله دارآباد شروع شده و تا بعد از قله سیاه بند ادامه دارد و کمی جلوتر، قبل از لزون آخرین رگه های سنگی دارای چالش بیشتری هستند که در این میان، یعنی ما بین سیاه بند و آخرین رگه ها گردنه ای وجود دارد که مناسب ترین نقطه برای شب مانی و برپایی کمپ می باشد. وضعیت آب در کل مسیر فقط در محل چشمه نرگس موجود است و پس از آن تا انتها چشمه ای موجود نیست. وضعیت آنتن

دهی تا قله دارآباد نسبتا خوب است و در مسیر، فقط در ۳-۴ نقطه تا سیاه بند و پیش از گردنه آنتن دهی دارد و در مابقی مسیر تقریباً نقطه کور می باشد. طول مسیر زمستانه از ابتدای پارکینگ دارآباد نزدیک به ۱۹ کیلومتر می باشد که مستلزم تجهیزات فنی می باشد. بهترین حالت صعود با تعداد نفرات حداقل ۲ نفر و حداکثر ۶ نفر معمول می باشد.

برنامه روز اول - پنجشنبه ۱۴ آذر ۹۸

شرایط آب و هوا در کل آفتابی، گاهی اوقات نیمه ابری همراه وزش باد ملایم / دمای هوا در میانه شب حدود ۱۱- / ساعت حضور در پارکینگ دارآباد ۳ صبح / استارت از بیس ۳۰ : ۳ / استراحت در اتاق سربازخانه ۶ الی ۳۰ : ۶ / ورود به جانپناه دارآباد و صرف صبحانه ۸ / حرکت از جانپناه روی



خط الراس ۹ / ساعت برقراری کمپ ۱۸

شرح برنامه روز اول

پس از صرف صبحانه در قله دارآباد، حرکت روی خط الراس آغاز شد و طبق برنامه ریزی قبلی می بایست تا محل کمپ، پیمایش مسیر صورت می گرفت.

با همین هدف، تیم در دو کرده ۵نفره و ۴نفره، شروع به پیمایش نمود که با توجه به توان فنی و جسمی نفرات، به ترتیب یک نفر در ابتدای کرده جهت برفکوبی حرکت کرده و دو کرده معمولاً با فاصله ای ۳۰-۴۰ متری از هم طی مسیر می نمودند و در موقعیت های کراکس مسیر، فاصله از هم به حداقل می رسید.

در میانه مسیر و در فرودی کوتاه از یک شیار سنگی، یکی از اعضای کرده دوم از فاصله ۴-۵ متری سقوط کرد که خوشبختانه این اتفاق آسیب بدنی نداشت اما منجر به شکستن عینک ایشان شد. اوایل مسیر، سختی کمتری داشت اما پس از پیمایش حدود دو ساعت، به معابر تیغه ها برخورد نموده که با وجود تجربه کمتر ۲-۳ نفر از اعضا، پیش بینی برقراری کمپ حدود یک ساعت به تعویق افتاد که البته تاخیر در برقراری کمپ، به سرعت بیشتر و بروز حادثه، ترجیح داده شد و در نهایت اجرای برنامه امروز در ساعت ۱۸ با برقراری کمپ در محل گردنه ای کوچک، قبل آخرین تیغه ها ختم به خیر شد و نفرات با صرف شام و استراحت برای اجرای برنامه روز دوم، در چادرهای خود مستقر شدند.

برنامه روز دوم - جمعه ۱۵ آذر ۹۸

شرایط آب و هوا در کل ابری، همرا با مه شدید و کولاک و وزش باد مداوم / دمای هوا حدود ۵- / ساعت بیدارباش ۴ صبح / تا ساعت ۳۰ : ۵ صرف صبحانه و جمع آوری چادرها / استارت برنامه از ساعت ۴۵ : ۵ / پس از طی ادامه تیغه ها ساعت ۳۰ : ۱۳ حضور در قله توچال / ساعت ۱۵ : ۱۴ در ایستگاه ۵ تله کابین / اتمام برنامه ساعت ۱۸ در پارکینگ ولنچک

شرح برنامه روز دوم

پس از صرف صبحانه در چادرها و جمع آوری کمپ، حرکت امروز با رویکرد ایجاد انگیزه و توان افزایش جسمی و روحی افراد، طی تغییر و جابجایی نفرات در قالب دو کرده ۵ و ۴ نفره روی خط الراس و ادامه تیغه ها آغاز شد که تقریباً در کل مسیر با مه، کولاک و وزش باد روبرو بودیم و پس از عبور از تیغه های آخر مسیر و یال چهار پالون، بعد از دو پیک استراحت به یال امیری رسیده و پس از آن هم در نهایت خط الراس، کلیه نفرات تیم در صحت و سلامت کامل، ساعت ۳۰ : ۱۳ روی قله توچال حاضر بودند و پس از آن از ایستگاه ۷ توچال، ساعت ۱۵ : ۱۴ به ایستگاه ۵ رسیده و با معطلی زیاد به دلیل ازدحام در ایستگاه، ساعت ۱۸ در محل پارکینگ ولنچک برنامه در صحت و سلامت کامل تیم به پایان رسید. ترک مسیر برنامه اجرایی - مسیر خط الراس - از قله دارآباد به قله توچال

مسافت ها و زمان های طی شده در کل برنامه

کل مسافت طی شده: ۶/۱۸ کیلومتر
کل زمان برنامه: ۱ روز و ۱۰ ساعت و ۵۵ دقیقه
کل زمان حرکت: ۸ ساعت و ۳۶ دقیقه
کل زمان استپ: ۱ روز و ۲ ساعت و ۱۸ دقیقه
میانگین سرعت حرکت: ۱۶/۲ کیلومتر بر ساعت
حداکثر سرعت: ۱۵ کیلومتر بر ساعت
مقدار صعود: ۲۷۱۳ متر



مقدار فرود: ۷۰۴ متر

کمترین ارتفاع: ۱۷۳۳ متر

بیشترین ارتفاع: ۳۹۶۷ متر

نکات قوت برنامه

۱. استارت ساعت ۳ صبح روز اول برنامه
۲. پیشبرد مسیر روز اول، طبق برنامه از پیش تعیین شده تا محل پیش بینی شده کمپ
۳. استارت صبح زود روز دوم برنامه
۴. رنج و جابجایی افراد در کرده ها در هر دو روز برنامه، نسبت به توان جسمی و فنی ایشان و با رویکرد انگیزشی
۵. حضور مربی با تجربه، شرکت کنندگان با سابقه و افراد با انگیزه بالای حضور خاص این برنامه

نکات ضعف برنامه

۱. ضعف فنی برخی افراد در صعودهای فنی زمستانه که در برخی نقاط مسیر، باعث حرکت کند تیم شد
۲. تعداد زیاد افراد نسبت به فصل و نوع برنامه

چالش برنامه

۱. وزن بالای کوله ها با توجه به برنامه
۲. صعود فرودهای زیاد با وجود انباشت برف روی تیغه ها
۳. وزش باد و کولاک و مه در روز دوم برنامه
۴. شکستن عینک یکی از نفرات و مواجهه با عارضه برف کوری

معلمان تربیت بدنی تاثیرگذارترین افراد در فرآیند تعلیم و تربیت مبتنی بر ورزش‌ها

■ ناهید کریمی

■ مسئول بخش توسعه ارزش‌های المپیک



بهزاد حیدرزاده اصفهان



مژگان مهدی‌زاده - قلعه گیسور (آموزش و پرورش گناباد)



مژگان مهدی‌زاده - قلعه گیسور (آموزش و پرورش گناباد)



محسن معادی (آموزش و پرورش آمل)

"بهتر است به جای اینکه جوانان کشور را به صورت دوره ای گردهم آوریم و قدرت و چابکی ماهیچه های دوست داشتنی آنها را آزمایش کنیم، برای رسیدن به گردهمایی به منظور ترویج برابری بین افراد و ملت ها تلاش نماییم."
بارون پیر دی کوپرتن، ۱۸۹۶

آکادمی ملی المپیک کشورمان در راستای تحقق بخشی از مأموریت های خود، در شهریور ماه ۹۸، برای چندین بار میزبان تعدادی از معلمان تربیت بدنی علاقمند سراسر کشور، در یکی از دوره آموزشی با رویکرد "روش های عملی تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک (OVEP)" بود. دوره ای پر از تجربه، انگیزه و حضور بیست و هفت تجربه با ارزش و جالب و متنوع از نقاط مختلف کشور که بار دیگر نقش مهم و اثر گذار معلمان تربیت بدنی را بر آموزش و نهادینه کردن ارزش ها در ورزش و تربیت بدنی به اثبات رساند.

تصاویر، فیلم ها و گزارش های دریافتی از عملکرد این معلمان عزیز با دانش آموزان خود در این مدت کوتاه و در نقاط مختلف کشور، حتی مناطق محروم، مانند معلمان عزیز تعلیم دیده در سنوات قبل، ما را امیدوار نمود که در مسیر درستی گام برداشته و قطعاً ادامه و توسعه این رویکرد، اثراتی هر چند کوچک بر تلفیق ورزش، آموزش، فرهنگ و سبک زندگی دانش آموزان ما که شکل دهنده اجتماع آینده هستند، خواهد داشت.

از نظر کمیته بین المللی المپیک، تلفیق ورزش با آموزش و فرهنگ، هنوز هم از مفاهیم اساسی برنامه آموزشی ارزش های المپیک می باشد و به عنوان مکمل برای تدریس در میان دانش آموزان با بهره گیری از زیبایی های ورزش و فلسفه المپیک توصیه می شود. بنابراین از زمان پیردو کوپرتن، بنیان گذار المپیک نوین تا توماس باخ رئیس کنونی کمیته بین المللی المپیک، مکرر بر اهمیت آموزش در ورزش مبتنی بر ارزش ها تاکید شده است.

در فلسفه المپیک عقیده بر این است که یادگیری از طریق توازن بدن، اراده، و ذهن اتفاق می افتد. بنابراین، همواره در دوره های آموزشی، به معلمان تربیت بدنی توصیه می شود، در فرآیند عملی تربیت بدنی در مدارس با تکیه بر تجربیات خود، رویکردی را اتخاذ کنند تا با استفاده از فعالیت های سرگرم کننده و جذاب برای دانش آموزان، به انتقال دانش حقیقی همراه با کاربرد عملی آن در زندگی کمک کنند. محتویات آموزشی فعالیت -محور به دانش آموزان این امکان را می دهد تا ارزش های یادگیری را از طریق بازی تجربه کنند و توسط برنامه های آموزشی - ورزشی که مبتنی بر کشف هویت، ریشه های تاریخی، خاطره و داستان، شرایط جامعه، اختلاف نظر بی نسلی است، هدایت شوند. اینگونه یادگیری در کنار هم، انعکاس دهنده واقعیت های چند فرهنگی امروز و آمادگی برای زندگی اجتماعی موفق است.

به منظور تحقق اهداف این برنامه، معلمان تلاش می کنند از فعالیت های سرگرم کننده برای جذب بچه ها به آموزش استفاده کنند. این برنامه ها می تواند صرفاً در مورد ورزش نباشد بلکه رویکردی گسترده و فراگیر داشته و شامل هنر، فرهنگ، ریاضیات، تاریخ و جغرافیا نیز شود. به معلمان تربیت بدنی در این دوره های آموزشی همواره توصیه می شود، همکاری و تفکر خلاقانه را تقویت و از ارزیابی های انتقادی استقبال کنند

چراکه قطعاً راه حل های جدیدی در پی خواهد داشت.

بدیهی است اثر بخشی معلمان عزیز تربیت بدنی مدارس که درک کاملی از آداب، رسوم و تفاوت های فرهنگی منطقه تحت پوشش خود دارند، پس از حضور در دوره های آموزشی OVEP و حتی در پی مطالعات شخصی خود روی منابع و دستورالعمل های آن، افزایش خواهد یافت. ارزش های مورد تاکید در فرآیند آموزشی OVEP، علاوه بر سه ارزش اصلی احترام، برتری (تعالی) و دوستی، در پی تقویت ارزش هایی مانند عزم، اراده، شهامت، پشتکار، انعطاف پذیری، جرات، ابراز وجود، صداقت، مسئولیت پذیری و ... می باشد. ارزش هایی که مصداق های آن را می توان مکرر در جنبش المپیک مشاهده کرد. جنبشی که از اجتماع افراد مختلف از سراسر دنیا با نژادها، فرهنگ ها، مذاهب و عقاید مختلف شکل گرفته است.

بخشی از مقاصد که برنامه های تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش ها برای دانش آموزان به دنبال آن است، به شرح زیر می باشند:

-افزایش درک دانش آموز نسبت به ارزش های ملی، فرهنگی و مذهبی کشور خود و کمک به وی برای بکارگیری درست آن ها در زندگی اجتماعی
-تشویق و ترغیب دانش آموز برای شرکت در فعالیت های ورزشی و فعالیت های جسمانی
-ترویج رفتار مثبت و ایجاد روابط سالم بین دانش آموزان، جوانان و جامعه آنها

-تقویت علاقه و ایجاد انگیزه برای پژوهش، یادگیری، خلاقیت در فعالیت های ورزشی و حتی فعالیت های عملی غیر ورزشی با رویکرد ارزش محور
مصداق هایی از اهمیت یادگیری مبتنی بر ارزش ها در جنبش المپیک، با شناخت بیشتر المپیسم و جنبش المپیک، شناخت فلسفه وجودی عناصر اصلی و سمبل های المپیک مانند پنج حلقه، مشعل، شعار، سرود و پرچم محقق می شود، همچنین ساز و کار ها، فرصت ها و چالش های موجود در جنبش المپیک مانند بازی های المپیک جوانان، تقویت فرصت های برابر برای زنان، اهمیت و تاکید بر پایداری منابع اقتصادی، اجتماعی و محیط زیست از رویکردهای ارزش محور است.

فعالان امر آموزش همواره معتقد هستند، یادگیری و آموزش فرآیند پویا و در حال تغییر و تحول و نیازمند تطبیق دائم است. بنابراین توسعه و به روز نمودن محتوا و سبک تدریس در رویکرد آموزشی مبتنی بر ارزش ها نیز برای معلمان تربیت بدنی توصیه می شود.

یادگیری و کاربرد موارد توصیه شده می تواند در هر مکانی اتفاق بیافتد، مانند منزل، مدرسه، زمین ورزشی، مکان عبادت، مراکز اجتماعی، و ...، چرا که کاربرد OVEP هیچ گونه قضاوتی در خصوص ارزش های مختلف نکرده و با فرهنگ های مختلف در تضاد نمی باشد.

آکادمی ملی المپیک در این راستا، همواره از حضور معلمان تربیت بدنی و دانش آموزان سراسر کشور استقبال می کند، ما مطمئن هستیم با آشنایی و علاقه مند شدن معلمان و دانش آموزان عزیز کشورمان به رویکرد نوین تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک، ضمن ایجاد فرصتی جهت کسب تجربیات جدید و اثرات مثبت آن در مدارس، با بهره گیری از مفاهیم و آموزه های المپیسم و نیز دستورالعمل های کاربردی جنبش المپیک و تطابق آنها با اصول فرهنگی و اجتماعی کشورمان، تاثیر بسیاری در زندگی سالم، تن و روان سالم و ذهن سالم دانش آموزان ما خواهند داشت.

نشست مسئولین وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک با روسای فدراسیون های المپیک

آموزشی و تمرین در خانه را به مسئولین فدراسیون های حاضر در نشست توصیه کرده و نگاه ویژه به پایش ورزشکاران و حفظ توان آنها را اولویت کار در فدراسیون ها عنوان کرد.

همچنین کیكاوس سعیدی دبیر كل كمیته ملی المپیک در جریان این نشست با بیان اینکه ما در هیأت اجرایی در حال بررسی شاخصه هایی برای كمك به رشته های المپیک هستیم گفت: پکیج تمرینی كه توسط كارشناسان آكادمی ملی المپیک برای ارائه به ورزشكاران آماده شده است پس از انجام كارهای كارشناسی و در نهایت تصویب آن در هیأت اجرایی و نظر آقای دکتر سجادی سرپرست محترم كاروان در اختیار قهرمانان ورزشی قرار خواهد گرفت. كیكاوس سعیدی نقش وزارت ورزش و جوانان و كمیته ملی المپیک را نقشی حمایتی و نظارتی عنوان كرد و گفت: ما در كمیته ملی المپیک و آكادمی ملی المپیک آمادگی ارائه خدمات سخت افزاری و نرم افزاری را به ورزشكاران داریم تا در صورت تأیید ستاد مبارزه با كرونا در ورزش این خدمات صورت گیرد. در ادامه این نشست دکتر قراخانو رئیس آكادمی ملی المپیک خطاب به فدراسیون های المپیک گفت: آكادمی ملی المپیک به عنوان مركز تمرینات برتر، خدمات مشاوره ای به صورت غیر حضوری و تلفنی و همچنین برگزاری كارگاه های غیر حضوری را آغاز كرده است و این مجموعه با رعایت استانداردهای ستاد مبارزه با كرونا در ورزش، آماده خدمت رسانی حضوری به ورزشكاران و مربیان تیم های ملی می باشد.

دكتور مهرداد خلیلیان رئیس ستاد مبارزه با كرونا در ورزش و سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی در ادامه نشست گزارش كاملی را در خصوص اقدامات خوب انجام

دكتور نصرالله سجادی سرپرست كاروان اعزامی به بازیهای المپیک توكیو، در ابتدای این نشست، دغدغه مربیان و البته ورزشكارانی كه كسب سهمیه المپیک كرده اند و یا شانس كسب سهمیه المپیک را دارند را دلیل اصلی برگزاری این نشست عنوان كرد تا علاوه بر شنیدن نقطه نظرات روسای فدراسیون های مذکور ضمن تبادل تجربیات و بررسی اقدامات انجام شده از سوی فدراسیونها برنامه ریزی های لازم برای دوران پسا كرونا انجام شود. دکتر سجادی با اشاره به اینکه فراگیری کووید ۱۹ تمامی فعالیت های جوامع به خصوص اقتصاد و ورزش را تحت تأثیر قرار داده است گفت: پس از برگزاری جلسات متعددی كه كمیته بین المللی المپیک با مسئولین فدراسیون های بین المللی برگزار كرد به غیر از رشته ورزشی كشتی، هنوز تاریخ و محل برگزاری مسابقات كسب سهمیه دیگر رشته های ورزشی به صورت دقیق مشخص نشده است.

وی ضمن بیان اینکه تاریخ جنبش المپیک تاکنون ۳ بار شاهد برگزار نشدن بازی های المپیک بوده است گفت: پس از برگزاری جلساتی كه بین مسئولین و كارشناسان وزارت ورزش و جوانان و كمیته ملی المپیک برگزار شد، به این نتیجه رسیدیم كه طبق نظر و تأکید كمیته بین المللی المپیک و با برنامه ریزی های لازم، شرایط آمادگی ورزشكاران را تا حد امکان حفظ كنیم. در ادامه دکتر علینژاد معاون توسعه ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان ضمن قدردانی از عوامل برگزاری نشست خطاب به روسای فدراسیون های المپیک گفت: نکته اساسی كه باید با دقت زیادی به آن توجه كرد این است كه نباید برای شروع تمرینات عجله كرد. وی استفاده از فضای مجازی برای كارهای



بخش صحبت های فخری را تشكيل می داد كه برای حفظ شرایط جسمانی ورزشكاران ملی طراحی شده و اساس كار كمیته ملی المپیک می باشد. در پایان این نشست، روسای فدراسیون های المپیک، نقطه نظرات خود را به سمع و نظر مسئولین و نمایندگان وزارت ورزش و جوانان و كمیته ملی المپیک رساندند كه از مهمترین این موضوعات می توان به درخواست ارائه بسته های حمایتی به ورزشكاران، در اختیار قرار دادن برنامه و نرم افزار تمرینی مناسب برای ورزشكاران، دغدغه محل تمرین مناسب برای قهرمانان ورزشی و نگاه ویژه به فدراسیون هایی كه از تجهیزات مصرفی مانند توپ و راکت استفاده می كنند اشاره كرد.

گرفته در این ستاد نظیر برگزاری منظم جلسات، اطلاع رسانی مناسب خروجی جلسات، بحث آموزش، درمان و سلامت، پایش سلامت ورزشكاران كاندیدای اعزام به المپیک و دستورالعمل بازگشایی اماكن ورزشی كه با همکاری وزارت ورزش و جوانان و كمیته ملی المپیک صورت گرفته ارائه نمود كه بسیار مورد توجه قرار گرفت. پیمان فخری رئیس مركز نظارت بر تیم های ملی نیز در ادامه توضیحاتی را در خصوص برنامه ها و تصمیمات كمیته ملی المپیک برای تیم های ملی و تمرین در فضای مجازی ارائه كرد. فعالیت های لازم برای راه اندازی كمپ مجازی المپیک ۲۰۲۰ توكیو كه طراحی آن توسط كارشناسان آكادمی ملی المپیک صورت گرفته است مهمترین

نشریه المپین
بهار ۹۹

حضور روانشناس در رویدادهای مهم ورزشی امری ضروری است

هیجان، مهارت کنترل خشم، مهارت های ارتباطی و سبک زندگی جزو مهمترین مقوله های روانشناسی می باشند، به منظور نهادینه کردن مبحث روانشناسی در تیم های ورزشی پیشنهاد تأسیس فدراسیونی با نام فدراسیون روانشناسی را به دکتر صالحی امیری ارائه داد.

کرده که ما در این فضای جدید نیازمند نقشه راه هستیم تا بتوانیم سبک زندگی خوبی درست کنیم. وی ضمن بیان این نکته که ما در ورزش و از منظر تجهیزات، سخت افزار، پزشک و تکنیکال مشکلی نداریم گفت: ما در حوزه روانشناسی قهرمانی دچار چالش هستیم که با حمایت های سازمان

کرد که یکی از دلایل اصلی آن کم رنگ بودن مبحث روانشناسی و جامعه شناختی است. این دو در کنار هم به عنوان دو ظرفیت مستقل تعریف می شوند. وی افزود: تحولات جامعه مدرن تأثیرات زیادی در جامعه ایران گذاشته است و ما را به این باور رسانده که برای رسیدن به مسیر توسعه باید

با حضور دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، همایش ملی خدمات روانشناختی ویژه ورزشکاران حرفه ای برگزار شد. در ابتدای این مراسم دکتر صالحی امیری ضمن قدردانی از برگزار کنندگان همایش، دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی رئیس کمیسیون روانشناسی



لازم به ذکر است در مراسم افتتاحیه این همایش دکتر کیاووس سعیدی دبیر کل کمیته ملی المپیک، دکتر رضا قراخلو مشاور رئیس کمیته ملی المپیک و رئیس آکادمی ملی المپیک، دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی رئیس کمیسیون روانشناسی ورزشی و مدیر مرکز روانشناسی آکادمی، دکتر مهرافزا منوچهری رئیس کمیسیون محیط زیست، ورزشکاران و قهرمانان ورزشی و اساتید برجسته حوزه روانشناسی ورزشی نیز حضور داشتند. از مهمترین مباحثی که در همایش ملی و یک روزه خدمات روانشناختی ویژه ورزشکاران حرفه ای به شرکت کنندگان ارائه شد می توان به این موضوعات اشاره کرد: ورزش قهرمانی (برتری ذهنی و فنی)، تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه، بررسی یک تکنولوژی نوین روانشناختی در ورزش، ملاحظات در باب مداخله حین رویداد، ضرورت مداخلات بحرانی در ورزشکاران المپیک، هیپنوتیزم و اثر آن بر بهبود عملکرد ورزشکاران، تأثیر شیوه زندگی بر کنترل افکار ورزشکاران حرفه ای و مدل منابع پیش بینی کننده انواع اعتماد به نفس ورزشکاران رشته ورزشی فوتبال.

روانشناسی و اساتید دانشگاهی این حوزه که با همکاری آکادمی ملی المپیک و کمیته ملی المپیک توأم خواهد شد می توانیم قدم های موثری را برداریم. دکتر صالحی امیری در پایان، به آخرین نشست خود با مسئولین فدراسیون ها اشاره کرد و گفت: در این جلسه به روسای فدراسیون های ورزشی پیشنهاد دادیم تا هر فدراسیون یک روانشناس ورزشی متخصص برای مشاوره های تیم های ملی خود داشته باشد. در ادامه این مراسم دکتر محمد حاتمی رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور، ورزش حرفه ای را به عنوان افزایش دهنده نشاط اجتماعی توصیف کرد و گفت: روانشناسی به عنوان مطالعه رفتار، در تمامی ارکان قضایی، اجتماعی و حتی ورزشی حضور دارد. اگر ما بخواهیم ورزشکارانمان در عرصه های حرفه ای توانمندی خود را نشان داده و به نتایج لازم دست پیدا کنند، باید در کنار خود از روانشناسان ورزشی بهره ببرند. وی ضمن بیان اینکه شناخت،

از گمگشتگی و سرگشتگی عبور کنیم. اگر امروزه در ایران با چالش های بنیادی نظیر چالش های اجتماعی، اقتصادی و فقر و خشونت روبرو هستیم دلیلش این است که از ریل توسعه انسانی باید به مسیر توسعه کشور وارد شویم. رئیس کمیته ملی المپیک مهمترین کار را برای توسعه جامعه، توسعه انسانی و شناساندن مفهوم روانشناختی عنوان کرد و گفت: از لحاظ روانشناسی در حوزه قهرمانی مشکلی نداریم چراکه این موضوع در عرصه های جهانی و با وجود روانشناسان متخصص ورزشی حل شده است. ما در این بخش در حوزه روانشناختی ورزشکاران دچار مشکل هستیم. دکتر صالحی امیری در ادامه در خصوص نکات مشترک بین روانشناسی و سبک زندگی سخن گفت. وی ابراز داشت: مسیر سبک زندگی ما در فضای مدرن، تغییرات زیادی را در فضای دانش ما ایجاد

ورزشی کمیته ملی المپیک را منشأ تحول در حوزه روانشناسی ورزش معرفی کرد و گفت: ما امروزه در تیم های مختلف ورزشی و در کنار ورزشکاران و قهرمانان به همان میزان که به امر تخصصی مربیگری، پزشکی و کادرفنی و سرپرستی نیازمندیم، به همان اندازه هم به حضور یک روانشناس ورزشی نیاز داریم. دکتر صالحی امیری مهمترین چالش امروز ایران را گمگشتگی و سرگشتگی عنوان

همایش ملی زن و ورزش (فرصت ها و چالش ها)



رفع تبعیض جنسیتی ما نیاز به ایجاد یک باور و اندیشه درونی در متن اجتماعی داریم که باور کنیم بین زن و مرد در مبانی اسلامی و انسانی تبعیضی وجود ندارد.

وی افزود: اگر ما بتوانیم اندیشه ذهنی جامعه را از این منظر و اصول اخلاقی استوار کنیم و نگاه و باور در نظام سیاست گذاری و تصمیم گیری کشور را تغییر دهیم همه این مسائل حل خواهند شد. دکتر صالحی امیری توسعه کشور را بدون حضور زنان ناقص و اصلاح جامعه بدون حضور این قشر از جامعه را ناممکن عنوان کرد و گفت: زن محور خانواده و خانواده محور جامعه است. زنان می توانند در بحث توسعه انسانی، اخلاقی و اجتماعی پرچمدار باشند.

دکتر صالحی امیری ضمن ارائه آماری از حضور زنان ورزشکار در بازی های آسیایی جاکارتا، استراتژی وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک را مبتنی بر برابری کیفی و کمی زنان و مردان ورزشکار در رویدادهای ورزشی بین المللی عنوان کرد و گفت: شما عزیزان در رویدادهای ورزشی مهم پیش رو نظیر بازی های المپیک، بازیهای آسیایی و المپیک جوانان شاهد این موضوع خواهید بود.

افراط گونه رسانه های ورزشی باعث شده سیاست گذاران این حوزه توجه بیشتری را معطوف به ورزش بانوان کنند. وی افزود: حضور و مشارکت زنان در اجتماع، کلید پیشرفت هر جامعه ای است و ارتقاء این مشارکت نیازمند تغییرات بنیادین و عمیق در جامعه است. تقویت این موضوع و رفع موانع حضور زنان در سطوح مختلف مدیریت ورزش جزو مهمترین اهداف و مأموریت های اساسی وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک می باشد. در ادامه این همایش، دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، پیشرفت ورزش زنان را عامل مهمی برای موفقیت و پیشرفت کشور نام برد و گفت: ما در دولت دوازدهم محور عدالت جنسیتی را سرلوحه کار خود قرار داده ایم و تحقق عدالت جنسیتی از ابتدا در این دولت و با تشکیل معاونت زنان و خانواده و کار مشترک با دستگاه های مختلف مانند وزارت ورزش و جوانان مورد توجه قرار گرفت.

دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک از دیگر سخنرانان این همایش، ضمن نام بردن از دکتر معصومه ابتکار به عنوان پرچمدار حضور زنان در عرصه های مدیریت اقتصادی و سیاسی، حضور موثر و کارساز زنان در جامعه را بسیار مهم عنوان کرد گفت: در رابطه با

در این همایش که در تاریخ ۲۴ دی ماه ۱۳۹۸ در سالن استاد فارسی آکادمی ملی المپیک برگزار شد، سخنرانان همایش، توضیحاتی را در خصوص مباحث ذیل ارائه کردند:

راهکارهای تحقق عدالت جنسیتی در ورزش، واکاوی مسائل فرهنگی و اجتماعی در حوزه ورزش زنان در ایران، راه کارهای توسعه بین المللی ورزش زنان ایران و چالش های موجود در این زمینه، تأثیر ورزش بر برابری جنسیتی و جلوگیری خشونت علیه زنان، نقش رسانه های جمعی در توسعه ورزش بانوان، نهادینه سازی فرهنگ ورزش زنان و دختران و چالش های حقوقی آن، جایگاه ورزش دانش آموزی در توسعه ورزش زنان و راهبردهای توسعه ورزش دانشجویی در حوزه زنان، تجربیات اجرایی در راستای ارتقاء سهم زنان در فدراسیون های ورزشی و همچنین نشست های تخصصی فرصت ها و چالش های زنان در ورزش شهروندی. دکتر مهین فرهادی زاد معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان و رئیس کمیسیون زنان و ورزش کمیته ملی المپیک در ابتدای این همایش با بیان اینکه امروزه به ورزش به عنوان یکی از عمده ترین ابزارهای مهم تربیت نگاه می شود گفت: پرداختن

نخستین نشست شورای حفاظت از ورزشکاران

نخستین نشست شورای حفاظت از ورزشکاران با حضور آقایان دکتر سعیدی، دکتر قراخلو، دکتر غفوری فرد، حجت الاسلام نقویان، دکتر دادگر، دکتر خلیلیان، پیمان فخری و خانم کریمی در محل کمیته ملی المپیک برگزار شد. اساس تشکیل شورای حفاظت از ورزشکاران بر اساس دستورالعمل و توصیه کمیته بین المللی المپیک مبنی بر اهمیت ورزشکاران به عنوان قلب جنبش المپیک و ضرورت ایجاد محیط امن و مناسب برای آنان می باشد. نظر به اهمیت موضوع، کمیته ملی المپیک با محوریت آکادمی ملی المپیک، نخستین جلسه شورای مذکور را با هدف بررسی، بحث و تبادل نظر در خصوص دستور کار معرفی شده از سوی کمیته بین المللی المپیک (IOC) تشکیل داد. بررسی شرایط موجود در ورزش ایران، مقایسه تعاریف، رویکرد و مصادقات های بین المللی این حیطه با شرایط ملی، فرهنگی، و اخلاقی کشور ما و بررسی مسیر ها و رویه های موثر برای تدوین دستورالعمل داخلی از مهمترین مباحثی بود که در این نشست مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. در پایان این جلسه مقرر شد دبیرخانه شورای مذکور در بخش توسعه ارزش های المپیک (OVEP) در آکادمی ملی المپیک مستقر شود.



سفر محیط زیست به دو قهرمان تیم ملی شمشیر بازی و کاراته

[illegible]

■ منشور المپیک



سومین مرحله

از طرح بورسیه ورزشی امیدها و ستاره‌ها

طرح برگزاری بورسیه ورزشی آکادمی که در آغاز سال ۱۳۹۸ و با اندیشه دکتر رضا قراخانو رئیس آکادمی ملی المپیک استارت خورد، به عنوان یکی از برنامه‌های مهم و حمایتی کمیته ملی المپیک و با هدف موفقیت در المپیک ۲۰۲۰ جوانان ارائه شد. طبق برنامه‌ریزی‌های انجام گرفته، در این طرح ورزشکاران نخبه در دو بخش پسران و دختران در رده سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، در قالب سه اردوی سه‌روزه حاضر در این برنامه که دومین دور شدند. ورزشکاران حاضر در مرحله و اوایل آبان ماه ۱۳۹۸ در نخستین مرحله در شرکت در برنامه‌ها و کارگاه‌های مطرح مذکور را با شرکت در برنامه‌ها و کارگاه‌های عمومی سپری کرده بودند. از ابتدای بهمن ماه سومین مرحله از این طرح را که اختصاص به ورزشی خاص این ورزشکاران داشت سپری کردند. پیش از آغاز سومین مرحله از بورسیه ورزشی امیدها و ستاره‌های آکادمی ملی المپیک، ورزشکاران نخبه حاضر در این طرح در جلسه پرسش و پاسخی که در حضور دکتر قراخانو و مدیران اجرایی طرح برگزار شد شرکت کردند. در ادامه دکتر قراخانو خطاب به شرکت کنندگان گفت: کیفیت و نحوه برگزاری این طرح مورد تأیید بسیاری از مدیران سطوح بالای ورزش قرار گرفته است. تمام سعی ما از آغاز طرح این بود که علاوه بر فدراسیون‌های درگیر، مربیان شما عزیزان را نیز به برنامه‌های خود متصل کنیم تا تداخلی در تمرینات و کارهای فنی آنها به وجود نیاید. با بیان اینکه المپیک بودن مستلزم توجه به ارزش‌ها و منشور المپیک است گفت: تلاش شما برای اینکه در آینده قابل ایران را در میادین مختلف ورزشی بالا ببرید مهم است. با توجه به بازتاب خوبی که این طرح از سوی مدیران پیشین و فعلی کمیته ملی المپیک داشت، طبق برنامه‌ریزی‌های انجام گرفته و پس از جلسات متعددی که با حضور مسئولین و عوامل اجرایی طرح در سال ۹۹ با رویکردی جدید و با افزایش تعداد گروه‌ها، تعداد روزهای اردو و تعداد ورزشکاران همراه شود.



مهمترین موضوع برای یک مربی بدنساز دانش برنامه ریزی تمرین است



بیست و ششمین دوره مربی بدنساز آکادمی ملی المپیک با حضور دبیرکل کمیته ملی المپیک برگزار شد. در مراسم گشایش دوره، کیکاووس سعیدی دبیر کل کمیته ملی المپیک که جزو ورزشکاران و البته سرمربی تیم ملی کاراته در سالهای نه چندان دور بوده است گفت: در گذشته مربیان بدنساز تمرینات ورزشکاران خود را بر اساس تجارب و البته به صورت سنتی برنامه ریزی می کردند اما اکنون و با تبدیل شدن ورزش به علم، شاهد حضور مربیان منحصر به فردی در رشته های مختلف ورزشی هستیم که از دانش و تخصص بالایی در حیطه بدنسازی برخوردار هستند.

سعیدی ضمن اشاره به اینکه اکنون در دنیا آزمایش های مختلفی نظیر فیزیولوژی و بیومکانیک برای داشته های بهتر مربیان و ثبت تمامی ظرفیت های ورزشکاران انجام می شود گفت: به نظر بنده که بیش از ۴۰ سال در ورزش ایران حضور داشته و تجربیات زیادی را کسب کرده ام، مهمترین موضوع برای یک مربی بدنساز، دانش برنامه ریزی تمرین است تا بر اساس آن برنامه های تمرینی را مشخص کند.

دبیرکل کمیته ملی المپیک ضمن اشاره به طرح آمادگی جسمانی که در زمان ریاست مهندس هاشمی طباطبائی رئیس سازمان تربیت بدنی سابق عنوان شد گفت: در گذشته و از سوی مربیان بدنسازی که به صورت سنتی کار می کردند برای ورود علم به ورزش مقاومت هایی صورت می گرفت که در نهایت و با تأسیس آکادمی ملی المپیک که از نظر کادر با دانش و تجهیزات سخت افزاری در کشور کم نظیر است، فدراسیون های ورزشی برای خروج تیم های خود برای حضور در مسابقات بین المللی ملزم به انجام آزمون های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک شدند.

کیکاووس سعیدی در پایان از شرکت کنندگان دوره خواست تا برای موفقیت بیشتر در این حرفه، به جای فعالیت در چند رشته ورزشی، مربی بدنساز اختصاصی تنها یک رشته ورزشی شوند.

بیست و ششمین دوره تربیت مربی بدنساز آکادمی ملی المپیک (ویژه آقایان) طی روزهای ۱ لغایت ۱۲ دی ماه و با حضور ۴۰ شرکت کننده از سراسر کشور برگزار شد.

از مهمترین مباحثی که در این دوره آموزشی به شرکت کنندگان دوره ارائه شد می توان به این موارد اشاره کرد: طراحی تمرین، پوسچرهای استاتیک و دینامیک، متغیرهای تمرین، تحلیل نیازهای ورزشکار، تکنیک حرکات تمرینات قدرتی، ملاحظات تغذیه ای و مکمل ها، روش های نوین تمرین، اصول تمرینات فانکشنال، روش های تمرینات استقامتی، سیستم های تمرین در بهبود قدرت و حجم، زمانبندی تمرین، اکوا فیتنس، بیومکانیک تمرینات مقاومتی، Y Balance, FCS, FMS، اصول تمرینات اکسنتریکی و توانی، آسیب های ورزشی شایع و روانشناسی مربیان موفق.

به مناسبت هفته پژوهش

همایش تجلیل از محققان و صاحبان کرسی های بین المللی حوزه پزشکی ورزشی



بهترین های دنیا می باشد. اگر قدردان بزرگان و پیشکسوتان این عرصه باشیم، مطمئناً می توانیم جامعه بهتری داشته باشیم.

شایان ذکر است در جریان همایش امروز، از روسای ادوار گذشته فدراسیون پزشکی ورزشی، بنیانگذاران بخش های مختلف و پیشکسوتان این فدراسیون، صاحبان کرسی های بین المللی و کسانی که در مدت های طولانی در فدراسیون مذکور به جامعه ورزش کشور خدمت کرده اند تجلیل شد. این همایش با حضور مهین فرهادی زاد معاون توسعه ورزش بانوان وزارت ورزش و جوانان، دکتر مهدی علی نژاد سرپرست معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان، کیکاووس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک، دکتر سید شمس الدین تقوی مدیر مرکز پزشکی ورزشی، فرزانه ترکان رئیس کمیسیون همبستگی المپیک کمیته ملی المپیک، جمعی از روسای فدراسیون های ورزشی و پیشکسوتان حوزه پزشکی ورزشی برگزار شد.

از زحمات و تلاش های مستمر و ارزشمند جامعه پزشکی ورزشی گفت: در آستانه برگزاری بزرگترین و مهمترین رویداد ورزشی یعنی المپیک ۲۰۲۰ توکیو هستیم. با توجه به جلسات منظمی که در این خصوص در وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک به طور مستمر در حال برگزاری است، بسیار امیدوارم تا با همت شما عزیزان در کمیته های مختلف فدراسیون پزشکی ورزشی و دیگر نهادهای درگیر این رویداد بزرگ، شاهد موفقیت ورزش کشور در سال آینده خواهیم بود.

دکتر مهدی علی نژاد سرپرست معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان از دیگر سخنرانان این همایش بود که نقش جامعه پزشکی را در موفقیت تیم های ورزشی بسیار اساسی عنوان کرد.

وی گفت: فدراسیون پزشکی ورزشی ایران در حوزه های مختلفی نظیر تغذیه، سلامت، پیشگیری از آسیب و کنترل دوپینگ از

به ورزشکاران را جزو مهمترین شاخصه های فدراسیون پزشکی ورزشی عنوان کرد و گفت: امروزه کلینیک های تخصصی پزشکی ورزشی در سراسر کشور و تمامی استان ها مشغول خدمات دهی به ورزشکاران می باشند.

وی افزود: این موضوع بسیار با ارزش است که قهرمانان ما توسط پزشکانش تحت معالجه قرار می گیرند که خودشان در حوزه ورزش، تخصص و تجربه زیادی دارند.

دبیرکل کمیته ملی المپیک با بیان اینکه نقش برجسته فدراسیون پزشکی ورزشی در حمایت از قهرمانان بر کسی پوشیده نیست، مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک را مرکزی مجهز و دارای بخش ها و دپارتمان های مختلفی مانند فیزیوتراپی، قلب ورزشی، پیشگیری از آسیب های ورزشی، تغذیه ورزشی معرفی کرد که با مدیریت دکتر سید شمس الدین تقوی، خدمات ارزنده ای را به جامعه ورزش کشور ارائه می کند.

وی در پایان و ضمن ابراز تشکر و قدردانی

به مناسبت هفته پژوهش و با حضور مسئولین وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، آکادمی ملی المپیک، روسای فدراسیون های ورزشی و پیشکسوتان عرصه پزشکی ورزشی، همایش تجلیل از محققان و صاحبان کرسی های بین المللی حوزه پزشکی ورزشی در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

در ابتدای این مراسم دکتر مهرزاد خلیلیان سرپرست فدراسیون پزشکی ورزشی ضمن خوش آمدگویی به حاضرین توضیحاتی را در خصوص دلیل و هدف برگزاری این مراسم و همچنین شاخص های مدنظر برای گزینش افرادی که در جریان مراسم از خدمات آنها تجلیل شد توضیحاتی را ارائه داد.

در ادامه کیکاووس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک ضمن ابراز خرسندی از حضور در بین جامعه پزشکان ورزشی که صبح امروز و در یک قاب دور هم جمع شده بودند، حل دغدغه بیمه ای و همچنین ارائه خدمات مناسب درمانی

اسامی ۱۰ نفر از متقاضیان حضور در دوره کارورزی بدنساز آکادمی ملی المپیک (۵ نفر آقا و ۵ نفر خانم)، برای حضور در این دوره اعلام شد. پس از اعلام فراخوان آکادمی ملی المپیک به منظور جذب کارورز بدنساز در این مجموعه که با هدف فراهم کردن زمینه کسب تجربه کار با ورزشکاران نخبه انجام گرفت، علاقمندان به شرکت در این دوره کارورزی با ارسال مدارک لازم اقدام به ثبت نام کردند. در ادامه و پس از بررسی مدارک، از ۱۷ نفر از متقاضیان برای انجام مصاحبه حضوری و شفاهی دعوت به عمل آمد که این مصاحبه با حضور مدیران و کارشناسان آکادمی ملی المپیک برگزار شد. در نهایت و پس از جمع بندی های صورت گرفته، اسامی ۱۰ قبول شده متقاضی حضور در دوره کارورزی آکادمی ملی المپیک به شرح زیر اعلام شد:

آقایان: خسرو فیضی، فرهاد صنعت، محمد مهدی جلیلی، محمد ولدای اطهر و محمد حسین قهرمانی

خانم ها: فاطمه محمدی، لیلا سربازی، مریم ربانی، سارا صباوی و یکتا صباوی.

**اعلام اسامی
پذیرفته شدگان
دوره کارورز
بدنساز**

همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

با حضور متخصصان علوم ورزشی و بدنه اجرایی ورزش



از برگزاری این همایش علمی، کاربردی و عملیاتی که از این پس به طور منظم و هر ساله برگزار خواهد شد را کمک به توسعه علم ورزش قهرمانی عنوان کرد.

دکتر حمید آقا علی نژاد مشاور تخصصی آکادمی ملی المپیک و دبیرکل همایش در ادامه آیین گشایش همایش مذکور، پس از اشاره به محورهای نشست های پنجگانه همایش گفت: مهمترین مأموریت آکادمی ملی المپیک کمک به علمی کردن ورزش و توسعه نگاه علمی به ورزش قهرمانی در حوزه المپیک و پارالمپیک است. وی در ادامه گفت: هدف از ارائه طرح برگزاری همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک این بود که بحث علمی کردن ورزش با رویکردی جدید و به شکلی متفاوت از دیگر همایش های علمی، ورزشی ارائه شود و مدیران و عوامل اجرایی ورزش کشور را درگیر این امر مهم کند. لازم به ذکر است ۳۵ نفر از متخصصین علوم ورزشی که علاوه بر فعالیت در حوزه دانشگاهی به صورت فعال در حوزه میدانی نیز مشغول بودند اعضای نشست های پنج گانه این همایش را تشکیل دادند. شایان ذکر است هم زمان با برگزاری همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک، بخش توسعه ارزش های المپیک آکادمی (OVEP)، اقدام به برگزاری نمایشگاهی از دستاوردهای معلمان و دانش آموزان آموزش دیده سراسر کشور که در دوره های تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک شرکت داشته اند نمود.

احیا، حفظ، ترویج و نهادینه سازی تاریخ شفاهی ورزش، ضرورت تدوین تاریخ شفاهی ورزش، نقش تاریخ شفاهی ورزش در تاریخ نگاری ورزش، پایش قلب ورزشکاران نخبه، پیشگیری از آسیب های ورزشی، ملاحظات پزشکی در ورزشکاران پارالمپیک.

دکتر کیکاووس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک در مراسم گشایش این همایش ضمن اشاره به این موضوع که مسئولیت کمیته بین المللی المپیک و کمیته های ملی المپیک کشورها در پاسداشت ارزش ها و منشور المپیک بیش از گذشته است افزود: امروزه جامعه شناسان به موضوع ورزش ورود کرده اند. ورزش رقابتی شده و وارد عرصه سیاست شده است.

دکتر سعیدی ضمن اشاره به اینکه حکومت ها ضمن توجه ویژه به ورزش از این سرمایه اجتماعی برای انسجام ملی استفاده می کنند گفت: روابط بین کشورها در حوزه بین الملل دیگر تنها محدود به دیپلماتیک نمی شود بلکه از ابزارهایی مانند ورزش برای رسیدن به اهداف خود بهره می برند. همه این موضوعات نشان دهنده اهمیت بیش از پیش ورزش می باشد. در ادامه دکتر قراخانو مشاور رئیس کمیته ملی المپیک و رئیس آکادمی ملی المپیک ضمن خیرمقدم به حاضرین، هدف

۲- **پهنه سازی عملکرد ورزشکاران نخبه**
 ۳- **مدیریت ورزشی در جنبش المپیک و پارالمپیک**
 ۴- **تاریخ شفاهی ورزش ایران**
 ۵- **پزشکی ورزش قهرمانی**

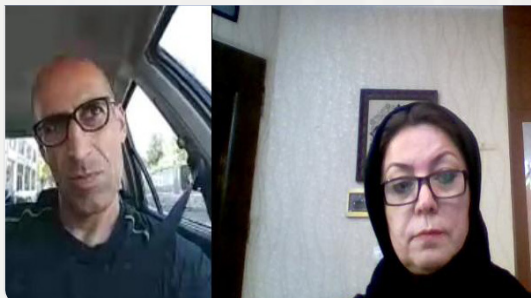
در هر یک از این نشست ها که به طور متوسط ۱۰۰ شرکت کننده حضور داشت، محورهای مرتبط با موضوع هر نشست با حضور اساتید دانشگاه، مسئولین اجرایی ورزش کشور، مربیان، ورزشکاران، دانشجویان و سایر علاقمندان مورد بحث قرار گرفت.

از محورهای مورد بحث در این همایش دو روزه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

المپیک یک نهاد اجتماعی، تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک، جنبش المپیک و سازمان های المپیک، روش های نوین تمرینی، سنجش و پایش (مانیتورینگ) ورزشکاران نخبه، ملاحظات تمرینی در ورزشکاران پارالمپیک، حکمرانی خوب در جنبش المپیک و پارالمپیک، مدیریت اعزام های ورزشی، رسانه ها و ورزش های المپیک و پارالمپیک، سیاست گذاری در

"همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک" در راستای علمی کردن ورزش کشور و نزدیک کردن متخصصان علوم ورزشی و بدنه اجرایی ورزش کشور با ساختاری کاملاً متفاوت در روزهای ۱۶ و ۱۷ بهمن ماه ۱۳۹۸ در سالن همایش های استاد فارسی آکادمی و در پنج نشست تخصصی با عناوین زیر برگزار شد:

۱- **جنبش المپیک و پارالمپیک: فرهنگ و ورزش قهرمانی**



برگزاری دوره آموزشی غیر حضوری ویژه معلمان تربیت بدنی کشور

تعلیم و تربیت مبتنی بر ارزش های المپیک

- اطلاع رسانی به مخاطبین
- دریافت فرم های ثبت نام متقاضیان از طریق ایمیل آکادمی
- درج منابع مکتوب و سوابق تصویری مربوط روی بخش توسعه ارزش های روی وب سایت
- ساختن ادرس ایمیل ویژه دوره و اعلام به شرکت کننده های پذیرفته شده
- تشکیل یک گروه واتس آپ مشمول شرکت کننده های پذیرفته شده، مدرسان دوره
- تنظیم و اعلام برنامه با جزئیات بیشتر در چهار بخش و پنج سرفصل از طریق ایمیل و واتس آپ
- هر هفته ارسال یک طرح درس و سوالات عملی و مبتنی بر تجربه و آموزه های دوره و پایان هر هفته دریافت تکالیف مربوط
- برگزاری جلسات مجازی جمع بندی و رفع اشکال چهل و پنج دقیقه ای از طریق اسکایپ و واتس آپ و نیز ارسال پیام های درسی صوتی و تصویری از طریق واتس آپ و ایمیل برای هر سرفصل
- ارتباط مستمر با شرکت کننده ها حتی در ساعات خارج از اداره و تعطیل
- ارزیابی هر دوره از تکالیف توسط مدرس آن سرفصل و اعلام به شرکت کننده ها
- ارسال نمونه پاسخ های کتبی و عملی برجسته و جالب بین شرکت کننده ها
- کلیه شرکت کننده هایی که دوره را با موفقیت به پایان رسانده اند، گواهینامه رسمی آکادمی را دریافت نموده و با هدف حفظ شبکه آموزش دیده ها در این زمینه به گروه واتس آپ سفیران المپیک در مدارس که طی سال ها به صورت مستمر آموزش دیده اند افزوده شدند.
- یک نفر برتر به لحاظ خلاقیت، انگیزه، اشتیاق و مطالعه مشمول جایزه ویژه آکادمی شد.

- یکی از ماموریت های آکادمی های ملی المپیک، توسعه و ترویج ارزش المپیک در میان کلیه مخاطبین خود از جمله ورزشکاران، مربیان، مدیران ورزشی، معلمان تربیت بدنی، دانشجویان و دانش آموزان می باشد.
- آکادمی ملی المپیک بلافاصله پس از تعطیلات نوروزی و با توجه به شیوع ویروس کرونا تلاش نمود برنامه های غیر حضوری (مشاوره های تلفنی و کارگاه های آموزشی) برای مخاطبین خود پیش بینی کند.
- نخستین برنامه از طریق بخش توسعه ارزش های المپیک، تحت عنوان دوره آموزشی از راه دور ویژه معلمان تربیت بدنی پیشنهاد، برنامه ریزی و اجرا شد. علت انتخاب این مخاطبین، الزام آنها طی آن روزها به کار با دانش آموزانی بود که قهرمانان ورزشی ما در آینده از میان آنها شکل می گیرند. هدف اصلی این برنامه آشنایی معلمان تربیت بدنی سراسر کشور با جنبش المپیک و سازمان های المپیک و نیز ارزش های مطرح در آن مانند: ورزش پاک، ورزش و امید، احترام، دوستی، برتری و رعایت اخلاق در ورزش و تلفیق آموزه های ارزنده دینی و ملی ما در این زمینه و در نهایت انتقال آنها به صورت مقتضی به دانش آموزان خود می باشد.
- برگزاری این دوره در شرایطی آغاز شد که هنوز نرم افزارهای جامع آموزش های مجازی در آکادمی راه اندازی نشده بود.
- فرآیند دوره مذکور که طی روزهای ۱ اردیبهشت لغایت ۸ خردادماه برگزار شد، با موفقیت و دستاوردهای ارزنده ای همراه بود که به صورت خلاصه و به شرح زیر ارائه می شود:
- طراحی پوستر و درج آن روی وب سایت آکادمی
- تنظیم و درج فراخوان به همراه فرم ثبت نام، شرایط، محتوا و ساختار دوره روی وب سایت آکادمی
- پیش بینی و دعوت از مدرسان و کارشناسان مرتبط و هماهنگی های لازم
- استفاده از رسانه های اجتماعی، وب سایت و کانال خبری کمیته برای





آدرس: تهران، بزرگراه آیت الله هاشمی رفسنجانی، خیابان سنول شمالی
ورودی غربی مجموعه ورزشی انقلاب، انتهای خیابان هشتم، آکادمی ملی المپیک
تلفن: ۲۶۲۱۶۱۸۸

www.Academy.olympic.ir