

نشریه علمی خبری داخلی آکادمی ملی المپیک

سال نهم - شماره ۱۸ - خرداد ۱۴۰۱

المپین

تحلیلی بر دوران ریاست دکتر سید رضا صالحی امیری

۶ سال طلوع

رابطه مشارکت در ورزش با میل
به خشونت در محیط کار در معلمان ورزش

از منظر ورزشکاران و مربیان حرفه‌ای

مفهوم شکست و پیروزی!

چالش‌هایی پیرامون سفر ورزشکاران:

انطباق زمانی و استراتژی‌های تغذیه‌ای





یادداشت مدیر مسوول:

ورزش ایران در آزمون دیگری قرار گرفت. قونیه ترکیه میزبان پنجمین دوره رقابتهای کشورهای اسلامی بود و این رقابتهای فرصتی را برای ورزشکاران کشورمان فراهم آورد تا بتوانند در رویدادی بین المللی و بزرگ مورد محک جدی قرار بگیرند. در کمیته ملی المپیک و به دنبال آن آکادمی ملی المپیک در چند ماه اخیر تمام تمرکز خود را معطوف این مسابقات کرد که جا دارد از رییس کمیته المپیک و سایر همکارانم در بخش های اجرایی تشکر و قدردانی کنم. خوشحالم تلاش مسوولان، فدراسیون ها و مجموعه ورزش کشور در نهایت با همت ورزشکاران شایسته کشورمان به مدال های خوش رنگ تبدیل شد. به امید خدا

*کیکاوس سعیدی

ترتیب انتشار: فصلنامه

صاحب امتیاز: آکادمی ملی المپیک

مدیرمسوول: دکتر کیکاوس سعیدی

سردبیر: دکتر حمید آقا علی نژاد

مدیر اجرایی: آزاده نجفی

مدیر هنری و طراحی: حامد قاسمی عارف

عکاس و خبرنگار: علی رضا بیگدلو

همکاران ما در این شماره: دکتر هادی عطارد،

فاطمه پرویزی عمران، سید احمد قاضی عسگر، عالییه

واحد، شادی فیاضی، دکتر المیرا کیانی پور، الهام

دهقانی، مجدالدین مستعان، دکتر رسول نوروزی،

سید شاهو حسینی، علی رضا فتاحیان



۴ سال طلوع

* حامد قاسمی عارف

تا چند روز دیگر انتخابات ریاست کمیته ملی المپیک برگزار خواهد شد. انتخاباتی که از هر حیث برای ورزش ایران حائز اهمیت می باشد. خیلی ها بر این باورند که این انتخابات سخت و غیرقابل پیش بینی است اما برخی دیگر معتقدند این موضوع را قبول ندارند. انتخابات برای بالاترین کرسی بین المللی ورزش ایران این روزها تب و تاب خاصی به ورزش کشور وارد کرده است که امیدواریم هرچه رخ می دهد به سود ورزش ایران باشد. چهار سالی که به ریاست دکتر صالحی امیری سپری شد را می توان از ابعاد زیادی مورد تحلیل و بررسی قرار داد. مقبولیت صالحی امیری نزد دولت و مدیران رده بالای نظام به دوام و اقتدار او در کمیته ملی المپیک کمک شایانی کرد. صالحی امیری بواسطه دانش بالای مدیریتی و اخلاق مداری اش خیلی زود در دل اهالی

ورزش جا کرد و نام خود را به عنوان یکی از مدیران موفق و چهره های ماندگار ورزش ایران برسر زبان ها انداخت. اخلاق مداری و ترویج شیوه مدیریت فرهنگی نقطه قوت مدیریت سیدرضا صالحی امیری در طول این ۴ سال به حساب آمد و موجب شد این تحول بزرگ در بدنه کارکنان اجرایی و اداری کمیته ملی المپیک کاملاً نمایان شود. تحولات گسترده ساختاری و زیربنایی، ترویج ارزش های انسانی و احترام به بزرگان ورزش و پیشکسوتان، تقویت منابع مالی و چند برابر شدن بودجه کمیته ملی المپیک، هم افزایی و انسجام در ارکان مدیریتی ورزش کشور، روزآمدسازی آکادمی ملی المپیک، ساخت موزه ورزش و در نهایت پروژه تاریخ شفاهی واستخراج حداقل سی عنوان کتاب و صدها اثر و آرشیو بواقع یکی از فعالیت های ماندگار ورزش ایران به حساب می آید.

کمیته ملی المپیک بواسطه تحریم های سیاسی بین المللی چالش های بسیار زیادی را سپری کرد که بدون اغراق اگر درایت تیم مذاکره کننده کمیته نبود در چندین نوبت حکم تعلیق پیش روی ورزش ایران قرار داده می شد. دیپلماسی ورزشی در چندین فقره به کار ورزش کشور آمد و موجب شد در چند نوبت خطر از بیخ گوش مان بگذرد. کمیته ملی المپیک در طول این چهار سال تعاملات قابل توجهی با فدراسیون های ورزشی داشت و با تزریق به موقع بودجه بار زیادی را از دوش روسای فدراسیون های ورزشی برداشت.

بهره گیری از کادر مجرب در بدنه اداری و اجرایی کمیته ملی المپیک یکی دیگر از اتفاقات خوب دوران مدیریت صالحی امیری به حساب می آید. حضور کیکاوس سعیدی، نصرالله سجادی، فضل الله باقرزاده، طاهره

طاهریان و پیمان فخری در سمت های اجرایی و تاثیرگذار کمیته ملی المپیک نکته قابل اتکا و قوت صالحی امیری بود. شیوه کاری کمیته ملی المپیک در طول چهارسال گذشته می تواند الگوی بسیاری از سازمان ها و فدراسیون های ورزشی باشد. چرا که عملاً در دوره های گذشته این انسجام و یکدستی که در امور اجرایی و اداری کمیته ملی المپیک امروز وجود دارد هرگز وجود نداشت. شیوه مدیریت سلامت و متکی به اخلاق مداری که صالحی امیری در کمیته ملی المپیک پیاده کرد، کار را برای مدیر بعدی به مراتب سخت و دشوار کرد. بی دلیل نیست که چهره های برجسته ورزشی و روسای فدراسیون ها و ورزشکاران اصرار زیادی دارند تا صالحی امیری را برای دوره بعدی انتخابات کمیته ملی المپیک کاندید کنند. آیا این طلوع ۴ ساله غروب می کند یا کماکان در اوج می ماند؟



تأثیر رژیم وگان

(گیاهخواری مطلق)

بر عملکرد جسمانی ورزشکاران

■ دکتر هادی عطار

■ کارشناس دپارتمان تغذیه ورزشی آکادمی ملی المپیک

یک رژیم وگان که شامل حذف کامل محصولات حیوانی است، خطر کمبود ویتامین ها و عناصر مغذی مهم مختلف را به همراه دارد. ویتامین B12، آهن و کلسیم در اینجا از اهمیت ویژه ای برخوردار است. کاهش غلظت این مواد عملکرد ورزشکاران را کاهش می دهد و ممکن است باعث کم خونی و سایر بیماری های سیستم هماتوپوئیتیک شود. همچنین، غلظت کم کلسیم با افزایش خطر شکستگی و مقاومت مکانیکی پایین استخوان ها همراه است. به همین دلیل استفاده از مکمل ها و وعده های غذایی متعادل مناسب بسیار اهمیت دارد. تأثیر رژیم وگان بر سیستم قلبی عروقی و سطح چربی خون نیز مهم است.

مزایا و معایب رژیم وگان

۷ جز کمبود وجود داشت: کلسیم، فیبر غذایی، ویتامین های D، E، C و همچنین منیزیم و فولات ها. وگان ها دارای مقدار پروتئین کمتر از گوشتخواران هستند. افراد وگان میزان پایین تر چربی های اشباع و اشباع نشده در خون و همچنین کمبود آهن، کلسیم، روی، ویتامین D، ویتامین B12 و اسیدهای آمینه دارند. از طرف دیگر، آنها سطح بالاتری از فیبر و بیشتر مواد مغذی مانند اسید اسکوربیک، اسید فولیک و (مس، منیزیم و منگنز) دارند. علاوه بر این، گیاهخواران سطوح پایین تری از لکوسیت ها، لنفوسیت ها، پلاکت ها و نیتروژن اوره خون، اما سطح بالاتری از آلومین را دارا هستند.

افسانه های زیادی در مورد رژیم وگان وجود دارد. رایج است که گفته می شود رژیم وگان دارای کمبود می باشد. مطالعه ای در انگلیس در مجموع تقریباً ۳۴ هزار نفر را شامل می شد. بیش از ۲۱ هزار نفر همه چیز (از جمله گوشت) را می خوردند. گیاهخواران شامل ۱۰۰۰۰ گیاه خوارپسکو (گیاهخواری با مصرف غذاهای دریایی) بودند. این مطالعه نشان داد گیاهخواران وگان فیبر، ویتامین B1، E، C، منیزیم و فولات بیشتری مصرف می کنند. بر اساس مقاله فوق، مشخص شد این رژیم غذایی از نظر سه جز کلسیم و همچنین ویتامین های B12 و D. کمبود دارد. با این حال، نتایج همه چیزخواران نگران کننده تر بود.

اصول یک رژیم غذایی متعادل وگان

کوبالامین

است شامل ضعف، اختلالات وضعیتی و عدم تعادل در حرکت باشد. همچنین اختلالات روانی، حتی زوال عقل و افسردگی وجود دارد. از این رو، مکمل آن برای ورزشکاران بسیار مهم است. کمبود کوبالامین باعث کاهش مقاومت و تاب آوری ورزشی می شود. پژوهش هادر مورد استفاده از غذاهای گیاهی برای افزایش مصرف سیانوکوبالامین آغاز شده است. برخی از جلبک های دریایی، قارچ ها و غذاهای تخمیر شده می توانند منبع مفیدی از کوبالامین باشند، اما داده ها هنوز کم و ناهمگن است. بنابراین، در حال حاضر موثرترین روش، مکمل ویتامین B12 به صورت قرص است. از یک دوز خوراکی ۵۰ میکروگرم، ۹/۷ میکروگرم یا ۱۳ میکروگرم جذب می شود. به ترتیب مقدار ۱/۵ میکروگرم، یک دوز خوراکی ۵۰ تا ۱۰۰ میکروگرم در روز برای تأمین نیاز Cbl روزانه، ۲۰۰۰ میکروگرم سیانوکوبالامین تقسیم شده در دو دوز خوراکی در هفته ممکن است برای تأمین نیاز ۲/۴ میکروگرم در روز برای گیاهخواران بزرگسال سالم از نظر کارایی جذب کافی باشد.

کوبالامین یا ویتامین B12، گروهی از ترکیبات شیمیایی محلول در آب است که حاوی کبالت به عنوان اتم مرکزی است. این ترکیب کوانزیم واکنشهای مهمی در بدن انسان، از سنتز و تنظیم DNA و سلول های قرمز خون گرفته تا متابولیسم اسیدهای آمینه و لیپیدها است. اشکال فعال ویتامین B12 آدنوزیل کوبالامین و متیل کوبالامین است که اشکال کوانزیمی آن می باشد سیانوکوبالامین فرم بسیار پایداری از ویتامین است و به راحتی در بدن انسان به فرم های دیگر تبدیل می شود. ارگانیزم های گیاهی و جانوری قادر به سنتز B12 نیستند. باکتری ها آنها را تولید می کند. میزان انباشته شده برای پاسخگویی به نیازهای بزرگسالان برای ۲-۵ سال کافی است. میزان نیاز روزانه به این ویتامین از نظر انجم غذا و تغذیه به طور متوسط ۲/۴ میکروگرم است. ویتامین B12 تنها ترکیب شیمیایی است که معمولاً در گیاهان مصرف شده و در دسترس یافت نمی شود.

نشانه های کمبود در درجه اول کم خونی مگالوبلاستیک و نشانه های آن ضعف، خستگی، سرگیجه، رنگ پریدگی است. از نظر سیستم عصبی، نشانه ها ممکن



ویتامین D:

استخوان و شکستگی های کم انرژی به خصوص در ورزش های رقابتی شوند. بیشتر غذاهای با پایه گیاهی اصلاً حاوی ویتامین D نیستند؛ به استثنا قارچ که در هر ۱۰۰ گرم آن ۱/۹۴ میکروگرم از این ویتامین وجود دارد. با این حال، منبع اصلی ویتامین D سنتز آن در پوست است که تحت تأثیر اشعه UVB با طول موج ۲۸۰ تا ۳۱۵ نانومتر رخ می دهد. کله کلسیفرول از ۷-دهیدروکلسترول، که مشتقی از کلسترول است سنتز می شود.

با این حال، در ماه های پاییز و زمستان، مصرف مکمل آن به ویژه در گیاهخواران توصیه می شود.

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و دو شکل آن D۲ (ارگوکالسیفرول) و D۳ (کله کلسیفرول) بیشتر در بافت چربی و عضلات اسکلتی بدن ما ذخیره میشود. ویتامین D مسئول متابولیسم کلسیم- فسفات است، اختلالات ناشی از آن ممکن است باعث از بین بردن استخوان و همچنین استئومالاسی و پوکی استخوان استئوپروز شود. کمبود آن همچنین ممکن است خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت و حتی بیماری های خود ایمنی و سرطان را افزایش دهد.

از این رو ، مکمل آن در ورزشکاران بسیار مهم است. کمبودها می توانند باعث کاهش قدرت

پروتئین:

غذایی (AND) گیاهخواران باید برای تأمین نیازهای پروتئین و اسید آمینه پروتئین های گیاهی متنوعی مصرف کنند و غذاهایی مانند غلات ، حبوبات ، آجیل و دانه ها باید در رژیم غذایی گنجانده شوند تا اطمینان حاصل شود که همه اسیدهای آمینه ضروری (EAA) وجود دارد. همچنین باید مقادیر کافی BCAA برای کمک به ریکاوری و سازگاری پس از تمرین مصرف شود. ورزشکاران ، به ویژه ورزشکاران ورزش های قدرتی ، و بدنسازان بیشتر از پروتئین منفرد استفاده می کنند. پروتئین مفید سویا ، همچنین مخلوطی از پروتئین نخود فرنگی یا برنج قهوه ای محبوب است.

برای ورزشکاران ، یک رژیم غذایی متعادل کاملاً مهم است. داده ها نشان می دهد که نیازهای پروتئین باید با نیازهای ورزشی همسو باشد. توصیه های معمول شامل ۱/۶ تا ۱/۷ گرم به ازای کیلوگرم در روز برای ورزشکاران قدرتی و ۱/۲ تا ۱/۴ گرم به ازای کیلوگرم در روز برای ورزشکاران رقابتی است. برای بیشتر افراد غیرفعال ، ۰/۸ گرم به ازای کیلوگرم در روز توصیه می شود. مصرف پروتئین توسط گیاهخواران و گان نیاز به توجه به کمیت و کیفیت پروتئین مصرفی دارد. که اغلب ناقص است و تمام اسیدهای آمینه ضروری را در خود ندارد. بنابراین تنوع غذایی که می خورند بسیار مهم است. به توصیه آکادمی تغذیه و رژیم

جدول 1. محتوای پروتئین در 100 گرم محصولات مختلف وگان (بر اساس M Glick-Bauer , Yeh M , 2014)

محصولات	مقدار پروتئین در ۱۰۰ گرم
دانه کدو تنبل	۳۰/۲
عدس (قرمز، نپخته)	۲۴/۶
لوبیا سیاه (نپخته)	۲۱/۶
بادام ها	۲۱/۲
تمپه	۲۰/۳
توفو	۲۰/۳
اوت میل بلغور جو دوسر	۱۶/۹
کینوا (نپخته)	۱۴/۱

کربوهیدرات ها:

رژیم گیاهخواری طبق تعریف رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات است. در حقیقت، روی آوردن به یک رژیم غذایی وگان، فقط لاکتوز را از میان کربوهیدراتها تامین نمی کند که نه قند ضروری است و نه از نظر غذایی مهم است. همچنین سرشار از فیبر است و کلسترول زیادی ندارد. این یک رژیم غذایی با تراکم تغذیه ای بالا است و بنابراین باعث کاهش وزن می شود. علاوه بر این، این رژیم متابولیسم چربی را تنظیم می کند، و بنابراین خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

آنها منبع اصلی انرژی هستند، بنابراین برای ورزشکاران بسیار اهمیت دارند. پژوهش ها حاکی از آن است که برخی از ورزشکاران استقامتی ممکن است به طور عمدی رژیم غذایی وگان را برای تأمین نیازهای کربوهیدرات خود یا کمک به آنها برای افزایش وزن مشخص انجام دهند. در رژیم غذایی بزرگسالان، کربوهیدرات ها باید بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کل انرژی مورد نیاز روزانه باشد. منابع این ترکیبات آلی در رژیم گیاهخواری عبارتند از؛ دانه های خشک حبوبات، محصولات غلات فرآوری نشده، سبزیجات و میوه ها. این واقعیتی است که

چربی ها:

شده ۰/۵ تا ۱/۵ گرم در کیلوگرم در روز (یا ۳۰ درصد کالری دریافتی روزانه) برای ورزشکاران وگانی که مقدار مناسب روغن، آووکادو، مغزها یا دانه ها را مصرف می کنند امکان پذیر است.

رژیم های وگان از نظر چربی کل و چربی اشباع کمتر از نظر چربی های امگا۶ غنی هستند. مطالعات نشان داده است که رژیم کم چربی می تواند بر میزان تستوسترون در مردان تأثیر منفی بگذارد. رسیدن به مقادیر توصیه



تأثیر رژیم وگان بر دستاوردهای ورزشی

می توان بر اساس دستاوردهای ورزشی نشان داد. وی می گوید: اگر نتایج ورزشی هنگام دریافت رژیم وگان بهتر از نتایج زمانی است که رژیم وگان یا گیاهخواری را دنبال نکرده اید، من فکر می کنم این بهترین پاسخ به این سوال است که آیا چنین رژیمی سالم است. وقتی گیاهخوار شدم، عملکرد ورزشی من حدود ۲۵ درصد بهبود یافت. اسکات گوردون جوکر دوندۀ فوق ماراثن آمریکایی، از سال ۱۹۹۷ گیاهخوار و از سال ۱۹۹۹ وگان شده است. وی دارای افتخارات و مدال های بی شماری است. فیونا اوکس شده دوندۀ استقامت بریتانیایی است که چهار رکورد جهانی ماراثن را در اختیار دارد. اوکس از ۶ سالگی وگان بوده است. دیوید کارتر مدافع فوتبال آمریکایی وگان است.

ورزش وگان روز به روز محبوبیت بیشتری پیدا می کند. بسیاری از ورزشکاران وگان بودن خود را اعلام می کنند و موفقیت خود را ناشی از تغییر رژیم غذایی به وگان می دانند. پاتریک بابومیان قوی ترین گیاهخوار جهان، ثابت می کند که شما می توانید همزمان وگان و قوی باشید. پاتریک بابومیان برنده مسابقات قویترین مردان آلمان در سال ۲۰۱۱ است. وی که در حال حاضر وگان است، در سال ۲۰۱۲ عنوان قهرمانی در پاورلیفتینگ اروپا را از آن خود کرد و رکورد گینس را در رشته های قدرتی شکست. او اذعان می کند که به لطف رژیم وگان بهترین نتایج ورزشی خود را بدست آورده است. وی در یکی از مصاحبه ها گفت: وقتی شما یک ورزشکار هستید، اثبات سالم بودن گیاهخواری یا در مورد من رژیم وگان آسان تر است. این را



■ فاطمه پرویزی عمران
■ دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه شناسی ورزشی

گزارش یک پژوهش :
آموزش و پرورش شهرستان آمل

رابطه مشارکت در ورزش با میل به خشونت در محیط کار در معلمان ورزش

چکیده:

که بین مشارکت در ورزش با مولفه های میل به خشونت در محیط کار (خشونت فیزیکی، خشونت روانی، خشونت واکنشی) در معلمان ورزش شهرستان آمل رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

کلیدواژه ها: مشارک ورزشی، خشونت، محیط کار، معلمان ورزش، آمل

است ابزار گردآوری پرسشنامه پژوهشگر ساخته با طیف ۵ گزیننه ای لیکرت استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که بین مشارکت در ورزش با میل به خشونت در محیط کار در معلمان ورزش شهرستان آمل رابطه منفی و معنی داری وجود دارد؛ چرا که سطح معناداری مشاهده شده ($\text{sig} = 0/001$) از مقدار خطای پیش بینی شده ($0/1$) کوچکتر می باشد. همچنین نتایج نشان داد

هدف از انجام این پژوهش شناخت رابطه بین مشارکت در ورزش با میل به خشونت در محیط کار در معلمان ورزش، آموزش و پرورش است. این پژوهش از نظر ماهیت اجرا پژوهش توصیفی - پیمایشی می باشد. جامعه آماری آن کلیه معلمان مشغول به خدمت فارغ از جنسیت شهرستان آمل در سال ۹۵ می باشد. تعداد نمونه به صورت تمام شمار که ۱۶۹ نفر انتخاب شده



مقدمه:

می کند. علاوه بر این می تواند در اولویت بندی اهداف برنامه های ورزشی نیز مفید باشد (رفیع پور، ۱۳۷۸). پاسخ های عاطفی هنگام مشارکت در فعالیت های ورزشی از اهمیت زیادی برخوردارند. ولی در پژوهش های ورزشی به آنها توجه زیادی نشده اند (رقیه هاشم و همکاران، ۲۰۱۱). مشارکت در ورزش یکی از راه هایی است که افراد می توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای متلاطم و پرتنش امروزی فائق آیند. تحقیقات نشان داده اند، اشخاصی که به طور منظم در ورزش مشارکت می کنند، کمتر از دیگران دچار ناراحتی های قلبی و عروقی می شوند، فشارهای عصبی کمتری را تحمل می کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند، این افراد همچنین به زندگی خوشبین ترند، و کمتر دچار افسردگی می شوند.

جسته اند. این شیوه ها از همان آغاز بر پایه میانی نظری برای شیوه ها و رویکردهای مرسوم برای اعتلا و توسعه ورزش در میان ملل مختلف بنیان یافت. بدین لحاظ یکی از خط مشی های کلی در توسعه بخش ورزش و تربیت بدنی بعد از انقلاب، تعمیم ورزش و تربیت بدنی به صورتی است که مردم اهمیت آن را پیشگیری از انحرافات روانی و جسمی و تامین سلامت آنها بشناسند (راسخ و سجادی، ۱۳۹۴). سطح مشارکت افراد در ورزش و سطح برنامه های ورزشی در هر جامعه بسیار متنوع است. یکی از راه های تدوین اهداف سازمان های ورزشی، توجه به سطوح مشارکتی افراد است. میزان مشارکت افراد در سطوح مختلف ورزش بر اهداف و سیاست های سازمان های ورزشی اثرگذار است و شناسایی سطوح مشارکت در ورزش، به تشکیل سازمان ها و انجمن های ورزشی متناسب با هر سطح کمک

در عصر حاضر، ورزش به عنوان یک ابزار چند بعدی با تأثیرات گسترده جایگاه و نقش ارزشمند خود را در اقتصاد، سلامتی افراد گذران اوقات فراغت سالم و بانشاط و لذت بخش، در آموزش و پرورش مردم به ویژه نسل نوجوان و جوان، در ایجاد روابط اجتماعی بین مردم، در پیش گیری از ابتلا به بیماری ها، پیش گیری از بسیاری از مفاصل اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه و کاربردهای جدید دیگری، متجلی ساخته است (کورنین و آلن، ۲۰۱۶). توسعه تربیت بدنی و ورزش در مقیاس کلان مانند ورزش ملی، منطقه ای و یا قاره ای موضوعی پیچیده است و برای پرداختن به آن به زمینه های علمی و کاربردی مختلف نیاز است. ملل و مناطق مختلف جهان در قبال اعتلای ورزش خود از برخی رویکردها و شیوه های علمی و تجربی بهره



(مهداد و همکاران، ۱۳۹۲). مهم ترین تأثیرات جسمی و روانی اعمال خشونت آمیز بر کارکنان عبارت اند از؛ ناراحتی، ناامیدی، ترس، فرسودگی، احساس ناامنی، تمایل نداشتن به ادامه کار و حتی آسیب های جسمی (رحمانی و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین خشونت می تواند تبعاتی نیز برای سازمان به همراه داشته باشد که عبارت اند از؛ کاهش روحیه کاری، عصبانیت، غیبت، تغییر شغل، استرس شغلی، کاهش بهره وری، ناتوانی و... (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۶). از طرفی دیگر رفتارهای خشونت آمیز در سازمان ها، می تواند هزینه های اقتصادی و اجتماعی مثل خسارت های بیمه و کاهش اعتبار را نیز به همراه داشته باشد (الفونسو سالگوارو و همکاران، ۲۰۱۱).

همچنین مشخص شده است که اعمال خشونت آمیز می توانند تأثیرات نامطلوبی بر کیفیت زندگی و کاری افراد داشته باشد و باعث شوند که افراد در زندگی و کار خود دچار مشکلات فراوان گردند (بویل و همکاران، ۲۰۰۷).

با توجه به مسائل عنوان شده اگر بتوان شیوه های مناسب کنترل خشونت در محیط کار را به خوبی شناخت و به مربیان ورزش آموزش داد می توان تا حد زیادی به بهبود کیفیت و موفقیت معلمان ورزش کمک کرد. لذا با توجه به مسائل عنوان شده محقق در صدد این است که آیا مشارکت ورزشی معلمان تربیت بدنی می تواند با خشونت در محیط کار آنان ارتباط داشته باشد؟

می دهد (فارینکو، ۲۰۰۶)، که عبارت اند از: خشونت جسمانی؛ مانند ناسزا گفتن، توهین کردن و شاخ و شانه کشیدن. خشونت فیزیکی؛ مانند آسیب رساندن، هل دادن، چاقو زدن، کتک زدن و لگد زدن و خشونت روانی؛ مانند شایعه سازی، مسخره کردن، مشاجره و مزاحمت تلفنی. البته میل به بروز خشونت در محیط های کاری به شکل های دیگری از جمله تخریب دارایی ها، دزدی، درگیری، زورگویی، تجاوز به عنف، آتش افروزی عمدی و قتل های مرتبط به کار نیز خود را نشان می دهد (فلسون، ۲۰۰۶).

ورتومن و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان خشونت بین فردی علیه کودکان در ورزش در هلند و بلژیک انجام دادند. نتایج نشان داد که ۳۸ درصد از پاسخ دهندگان تجربه خشونت روانی، ۱۱٪، خشونت فیزیکی، و ۱۴٪ با خشونت های جنسی روبرو شدند.

باید توجه کرد که اعمال خشونت آمیز تأثیرات جسمی و روانی مخربی روی پرسنل دارند و مهم ترین این تأثیرات عبارت از ناراحتی، ناامیدی، ترس، افسردگی، احساس عدم امنیت، عدم تمایل به ادامه کار و حتی آسیب های جسمی می باشد (سلیمی و همکاران، ۲۰۰۷).

خشونت در محیط کار دارای پیامدهای جسمی، روانی و مالی است و آنچه که اهمیت بیشتری دارد، تکرار این گونه وقایع است که باعث ایجاد آسیب جدی فرد، محیط و روند کار می شود

مسأله خشونت در محیط کار تا آنجا مهم است که «بحران تمدن» نامیده می شود (بی لانت، ۲۰۰۲؛ به نقل از مهداد و همکاران، ۱۳۹۲). با این حال ابعاد واقعی مشکل خشونت در محیط کار به خوبی مشخص نشده و مطالعات اخیر نشان می دهد که چهره کنونی خشونت در محیط کار، تنها قله یک کوه یخی عظیم است (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۷). اشاعه رفتارهای خشونت بار در بین کارکنان، در سازمان نهایی که باید مورد وثوق و اعتماد مردم باشند، اعتماد عمومی را خدشه دار و در کارکردهای عمومی این سازمان ها اختلال ایجاد می کند. بنابراین ضروری است، رفتارهای خشونت آمیز کارکنان و علل بروز رفتارهایی همچون پرخاشگری نسبت به همکاران و مدیران، به رسمیت شناختن اختیار و اقتدار مدیران و زیر پا گذاشتن مقررات سازمان ریشه یابی شود (جلینک و اهرن، ۲۰۰۸؛ به نقل از مهداد و همکاران، ۱۳۹۲). تا با برطرف کردن، عوامل به وجود آورنده آنها و تقویت عوامل بروز رفتارهای مؤثر، کارآمد و شهروندی، کارایی و اثربخشی سازمان افزایش یابد. در این پژوهش مشارکت ورزشی به عنوان عامل به وجود آورنده رفتار مؤثر در نظر گرفته شده است.

خشونت در محیط کار معضلی جهانی است و شیوع آن به طور پیوسته در حال افزایش می باشد و به اشکال مختلف خود را نشان





بیان مسئله...

چاقو زدن، کتک زدن و لگد زدن و خشونت روانی؛ مانند شایعه سازی، مسخره کردن، مشاجره و مزاحمت تلفنی. البته میل به بروز خشونت در محیط های کاری به شکل های دیگری از جمله تخریب دارایی ها، دزدی، درگیری، زورگویی، تجاوز به عنف، آتش افروزی عمدی و قتل های مرتبط به کار نیز خود را نشان می دهد (فلسون، ۲۰۰۶؛ مارتینکو، دوگلاس و هاروی، ۲۰۰۶).

باید توجه کرد که اعمال خشونت آمیز تأثیرات جسمی و روانی مخربی روی پرسنل دارند و مهم ترین این تأثیرات عبارت از ناراحتی، ناامیدی، ترس، افسردگی، احساس عدم امنیت، عدم تمایل به ادامه کار و حتی آسیب های جسمی می باشد. (سلیمی و همکاران، ۲۰۰۷).

از این رو دبیران ورزش در طی ده سال سابقه کاری در مقاطع مختلف مدارس شهرستان آمل، بارها به وضوح شاهد هستیم که انعطاف و صبوری دبیران ورزش در محیط کار نسبت به سایرین، بسیار بالاتر بوده و همیشه سعی دارند محیطی امن و به دور از تنش ایجاد کنند.

در بیشتر موارد هرگاه مشکل و یا تنش و یا اختلاف نظر و سوء تفاهمی بین مدیر و معلمان یا معلمان با یکدیگر و معاونین پیش می آمد، معلم ورزش نقش میانجی داشته و آنها را به سمت صلح و آرامش سوق می داد.

با توجه به مسائل عنوان شده محقق در صدد این است که آیا مشارکت ورزشی معلمان تربیت بدنی می تواند با خشونت در محیط کار آنان ارتباط داشته باشد.

هدف کلی پژوهش

هدف کلی پژوهش حاضر در بررسی رابطه مشارکت ورزش با میل به خشونت در محیط کار در معلمان ورزش شهرستان آمل می باشد.

افراد مستعد به سمت ورزش قهرمان و پر کردن خلاء دموکراسی و اختصاص امکانات برابر به همه شهروندان است (احمدی، ۱۳۸۱).

پاسخ های عاطفی هنگام مشارکت در فعالیت های ورزشی از اهمیت زیادی برخوردارند. ولی در پژوهش های ورزشی به آنها توجه زیادی نشده اند (رقیه هاشم، ۲۰۱۱).

طی ۲۰ سال گذشته فعالیت فیزیکی به عنوان هسته ی رفتارهای سالم شناخته شده است و با کاهش بیماری های مزمن مرتبط با شیوه زندگی همراه بوده است (شاهیان، ۱۳۹۰). مطالعات بسیار زیادی در چندین دهه بر روی مشارکت در ورزش بر بهبود سلامتی انجام گرفته است نتایج این مطالعات به طور صریح نشان داده تمرین برای پیشگیری از بسیاری از بیماری ها به کار می رود. میشل عنوان می کند میانگین سنی در مردم آمریکا افزایش پیدا کرده که نشان دهنده افزایش تمرینات و در نتیجه تأثیری که بر بهتر شدن بیماری ها و افزایش پتانسیل ارزشمند در این گونه افراد می شود (میتچل و بارلو، ۲۰۱۱).

خشونت مفهومی گسترده دارد و به سختی می توان آن را صرفاً در یک بعد تعریف کرد. در مفهوم جسمانی یا طبیعی خشونت نوعی قدرت یا زور می باشد که با تحمیل خود بر سایر پدیده ها، اعم از پدیده های انسانی یا غیر انسانی، نمایان می گردد (فکوهی، ۱۳۷۸). همچنین گلوژ و استراوس در تعریف خشونت، آنرا رفتاری با قصد و نیت آشکار یا رفتاری با قصد و نیت پنهان اما قابل درک برای وارد آوردن آسیب فیزیکی به فرد دیگر می دانند (اعزاز، ۱۳۸۰).

خشونت در محیط کار معضلی جهانی است و شیوع آن به طور پیوسته در حال افزایش می باشد (هولران، ۲۰۰۶). و به اشکال مختلف خود را نشان می دهد (فارینکو، ۲۰۰۶)، که عبارت اند از: خشونت کلامی؛ مانند ناسزا گفتن، توهین کردن و شاخ و شانه کشیدن. خشونت جسمانی؛ مانند آسیب رساندن، هل دادن،

ورزش در تمام دوران زندگی از اهمیت زیادی برخوردار بوده است و موجب می شود، افراد مکان مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت خود داشته باشند و مشارکت در ورزش در تامین سلامت جسمی و روانی تعمیم بهداشت، آمادگی برای فعالیت های دفاعی، کسب شادابی و نیل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی آنان تأثیر بسیار زیادی دارد (رقیه هاشم، ۲۰۱۱). به همین منظور بهترین و سالم ترین راه تخلیه هیجانات و حفظ سلامتی که برای همه اقشار جامعه پیشنهاد می شود مشارکت در فعالیت های ورزشی است. فعالیت های ورزشی چندان فراوان و متنوع گشته است که مشارکت افراد و گروه ها در پرتو معیارهای گوناگون چون سن، علاقه، سطح مهارت و غیره دسته بندی می شود (نقوی و همکاران، ۱۳۹۰).

سطح مشارکت افراد در ورزش و سطح برنامه های ورزشی در هر جامعه بسیار متنوع است. یکی از راه های تدوین اهداف سازمان های ورزشی، توجه به سطوح مشارکتی افراد است. میزان مشارکت افراد در سطوح مختلف ورزش بر اهداف و سیاست های سازمان های ورزشی اثرگذار است و شناسایی سطوح مشارکت در ورزش، به تشکیل سازمان ها و انجمن های ورزشی متناسب با هر سطح کمک می کند. علاوه بر این می تواند در اولویت بندی اهداف برنامه های ورزشی نیز مفید باشد (رفیع پور، ۱۳۷۸).

بر اساس سلسله مراتب رشد و اصول یادگیری حرکتی، بیشترین و غنی ترین تجرب حرکتی در جریان بازی یا تفریحات بدنی فراهم می شود که برای کسب لذت یا سلامتی انجام می شود. بنابراین ورزش همگانی اساس سیاست گذاری ورزش جامعه را تشکیل می دهد؛ زیرا بدون ترویج القای یک فرهنگ سالم و صحیح اوقات فراغت که بیشتر از طریق ورزش همگانی گسترش می یابد، مشارکت فعال و منفعل احاد جامعه به سمت ورزش قهرمانی و حرفه ای فراهم می شود. در واقع ورزش همگانی زمینه ای برای شناسایی و هدایت

بحث و نتیجه گیری:

منطبق کردن نتایج پژوهش با یک اصول عملی نیازمند هم خوانی نتایج پژوهش های دیگر پژوهشگران دارد. در این قسمت تحلیل یافته ها با توجه به ادبیات پژوهش که با تغییر های این پژوهش ارتباط دارند توضیح داده می شود و در نهایت نتیجه گیری انجام گرفته و پیشنهاد ها ارائه می شود.

ارتقای مشارکت اجتماعی یکی از وظایف مهمی است که بر دوش ورزش گذاشته شده است. قطعاً مشارکت اجتماعی شادی و نشاط اجتماعی را در پی خواهد داشت. جامعه ایران به لحاظ روبرو شدن با تحولات ساختاری مانند مسائل اقتصادی و اجتماعی، گذر از جامعه سنتی به مدرن و حضور تکنولوژی های جدید دچار آسیب های اجتماعی شده که نشاط و شادی اجتماعی را تحت تاثیر قرار داده است. قطعاً اگر بتوانیم با یک سری برنامه ریزی درست، بلند مدت و کارشناسی شده، شادی و نشاط

که به طور منظم در ورزش مشارکت می کنند، کمتر از دیگران دچار ناراحتی های قلبی و عروقی می شوند، فشارهای عصبی کمتری را تحمل می کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند (صفرزایی و همکاران، ۱۳۹۴). از طرفی سلامتی مردم باعث سلامتی اجتماع می شود، سلامتی و تندرستی میتواند باعث حفظ مشارکت در انواع ورزش ها و به کار گرفتن هر نوع فعالیت بدنی شود، بعلاوه سلامتی اشخاص باعث بدست آوردن نتایج بهتری در کار و زندگی می شود (سالگوارو و همکاران، ۲۰۱۱) و اگر این امر به صورت علمی و اصولی انجام شود، باعث تحولات فکری و فردی می شود که غیر از سالم سازی بدن، دگرگونی های مثبت در شخصیت فرد ایجاد می کند. دلیل این امر آن است که بدن انسان برای انجام حرکت و فعالیت ساخته شده است و هرچقدر فرد فعال تر باشد، کارایی او نیز بیشتر خواهد بود.

را گسترش بدهیم می توانیم با آسیب های اجتماعی مبارزه کنیم و افسردگی جامعه را از بین ببریم و سطح امید به زندگی مردم را بالا ببریم. نتایج پژوهش نشان می دهد که بین مشارکت در ورزش با میل به خشونت در محیط کار در معلمان ورزش شهرستان آمل رابطه منفی و معنا داری وجود دارد، در نتیجه هرچه مشارکت در ورزش معلمان ورزش شهرستان آمل افزایش می یابد میل به خشونت در آنان کاهش می یابد. نتایج پژوهش با نتایج پژوهش های ورتومن و همکاران (۲۰۱۶)، آلفونسو سالگوارو و همکاران (۲۰۱۱) و نصیری (۱۳۹۴) همسو می باشد. مشارکت در ورزش یکی از راه هایی است که افراد می توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای ملامطم و پرتنش امروزی فایق آیند. پژوهش ها نشان داده اند، اشخاصی

پیشنهادهات:

با توجه به نتایج پژوهش و اینکه مشارکت در ورزش با میل به خشونت جسمانی در معلمان ورزش شهرستان آمل رابطه منفی داشت، به مدیران و مسئولین پیشنهاد می شود برای حضور و تداوم مشارکت معلمان در ورزش برنامه ریزی لازم را انجام داده تا خشونت جسمانی کاهش یابد. همچنین به مسئولین پیشنهاد می شود با برگزاری مراسم و بازی های سرگرم کننده تفریحی - فرهنگی با نشاط که مشارکت معلمان ورزش را افزایش دهد برای کاهش هرچه بیشتر خشونت گام بردارند و با ایجاد نشاط و سرگرمی در فعالیت های ورزشی و برگزاری مسابقات ویژه معلمان شرایط را جهت جلوگیری از بروز و میل به خشونت در میان معلمان محیا سازند.

environment factor affecting quality of life, shefPled Institute for studies on aging, science Blog". February.

Abstract
This research has been undertaken to examine the relationship between participation in sports with the desire for violence in the workplace in teachers. The purpose of this study is applied to applied research. Due to the fact that in this research, library study method and beld method such as questionnaire, it can be stated that the present study is based on the nature and method of a descriptive-survey study ls. The statistical population of this research is all teachers of sport (men and women) in Amol city. Because the statistical community is low, we will select a statistical sample of ۱۶۹ people. Data were collected using a standard questionnaire of sports participation and a questionnaire on violence in the workplace, measured by Likert scale ۵. The Cronbach's alpha coefPcient calculated in this study in a preliminary study with the distribution of ۱۵ questionnaires of sports participation ۰.۸۹ and violence ۰.۸۷ in the work environment. The results of the research showed that there is a negative and signiPcant relationship between participation in sport with desire for violence in the work environment in the teachers of Amol sport, because the observed signiPcant level (sig = ۰.۰۰۰۱) of predicted error value (۰.۱ > P) is smaller. The results also showed that there is a negative and signiPcant relationship between participation in sport with components of the desire for violence in the workplace (physical violence, psychological violence, and reactionary violence).

Keywords: sports participation, violence, work environment, sports teachers, Amol

study of workplace violence towards paramedics. Emerg Med J, Forensic Medicine ۹-۲۰۲: (۴)۱۲, ۲۰۰۷. [In Persian].

Cronin LD & Allen J (۲۰۱۷) Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport, Psychology of Sport and Exercise, ۲۸, pp. ۱۱۹-۱۰۵.
Farrenko, T. M. (۲۰۰۶). Work place violence. Available from: <http://www.osha.gov>.
Felson, R.B. (۲۰۰۶). Violence as instrumental behavior. In Kelloway, E. K., Barling, J., Hurrell, J.J., (Eds.), Handbook of work place violence. Thousand Oaks, CA: Sage Publication
Plaisieral, I.J. G.M. & De Bruijn, J.H., Smitc, R., De Graaf, M., Ten Haved, A.T.F., Beekman, R., Van Dyck, & Penninx, B.W.J.H. (۲۰۰۸). "Work and family roles and the association with depressive and anxiety disorders: Differences between men and women". Journal of Affective Disorders, ۱۰۵; PP: ۶۲-۶۳.
Rugayah Hashim, Mohd Anuar Mazuki, Mustaza Ahmad, ZulkiBi Baharud-din. (۲۰۱۱) "Quality of Life and Wellness through Sports Participation among the Staff at Universiti Teknologi MARA (UiTM)" The International Journal of Sport and Society. Volume ۲, Number ۲۰۱۱. page ۶۵-۵۵
Salimi J, Ezazi Erdi L, Karbakhsh Davari M (۲۰۰۷). Violence against nurses in non-psychiatry emergency wards. ۳-۷۶۰: (۱۱)۲۴, ۲۰۰۷.
Tol WA, Barbul C, van Ommeren M. Management of acute stress, PTSD, and bereavement WHO recommendations. JAMA ۸-۳۱۰: ۴۷۷, ۲۰۱۳
Vertommen, T., Tolleneer, J., Maebe, G., & De Martelaer, K. (۲۰۱۶). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium, child protection and abuse in sport: International perspectives in research, policy and practice. London: Routledge. Child Abuse & Neglect ۵۱ ۲۳۶-۲۲۳ (۲۰۱۶)
Warnes Tony, ۲۰۱۲. "Population studies &

منابع:

راسخ، نازنین؛ نصرالله، سجادی (۱۳۹۴)، استراتژی های توسعه ورزش مدیریت منابع انسانی SPP، قهرمانی بانوان کشور ایران بر اساس مدل در ورزش، دوره ۲، شماره ۲، بهار و تابستان ۱۳۹۴
رحمانی آزاد، داداش زاده عباس، نامدار حسین، اکبری محمدعلی، اله بخشیان عاطفه (۱۳۸۸)، بررسی خشونت محل کار علیه پرسنل فوریت های پزشکی در استان آذربایجان شرقی، مجله علمی پزشکی قانونی: (تابستان ۱۳۸۸، دوره ۱۵، شماره ۲) (مسلسل ۵۴
رفع پور، فرامرز (۱۳۷۸) (ب)، آنومی یا آشفتگی اجتماعی (پژوهش ی در زمینه پتانسیل انومی در شهر تهران)، تهران، سروش
شیخ بردسیری، حجت؛ اسکندر زاده، صادق؛ امینی زاده، محسن؛ سرحدی، مهدیه؛ خادمی پور، غلام رضا و موسوی، م.، (۱۳۹۲)، بررسی فراوانی خشونت محل کار و عوامل مؤثر در بروز این نوع خشونت علیه کارکنان فوریت های پزشکی استان کرمان، مجله مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی کرمان، دوره ۱، شماره ۲
قاسمی، حمید و همکاران (۱۳۸۷)، فعالیت های رسانه ای در ورزش. انتشارات باامداد کتاب، تهران
مهرداد، ع، ذاکرین، س، مهدی زادگان، (۱۳۹۲)، اثر تعدیلی ویژگی های شخصیتی بر رابطه بین عدالت سازمانی ادراک شده و میل به بروز خشونت در محیط کار، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال چهاردهم، شماره ۲، پیاپی ۵۲
نصیری، زینب، ۱۳۹۴، تاثیر مشارکت ورزشی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر، اولین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، صورت الکترونیکی، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین <http://www.civilica.com/Paper-SPORTCONF-۰۱>
SPORTCONF-۲۸-۰۱.html
نیگوفر، مرتضی؛ امید محمد دوست و موسی قوام صفت، ۱۳۹۴، بررسی عوامل بازدارنده مشارکت دانشجویان پسر دانشگاه سیستان و بلوچستان در برنامه های ورزشی، اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، دانشگاه بین المللی چابهار
<http://www.civilica.com/Paper-IUCSPORT-۰۱>
IUCSPORT-۳۵-۰۱.html
Alfonso salquero, Raquel Martinez-Garcia, Olga Molinero, sara Marquez. (۲۰۱۱). "physical activity, quality of life and symptoms of depression in community-dwellang and institutionalized older adults "Archive of Gearontology and geriatrics, volume ۵۳, Issue ۲, page ۱۵۷-۱۵۲
Boyle M, Koritsas S, Coles J, Stanley J (۲۰۰۷). A pilot

مهاجرت ورزشکاران ایرانی

می دانیم امروزه ورزش عرصه های مختلف زندگی بشر را تحت تاثیر قرار داده و به عنوان یک فعالیت مهم، جنبه های مختلفی به خود گرفته است. ورزش علاوه بر اینکه از نظر انسانی و اقتصادی سرمایه محسوب می شود، می تواند در سایر عرصه های فرهنگی، اجتماعی، تربیتی و سیاسی نیز سرمایه ساز باشد. سرمایه انسانی جان مایه و عامل اصلی پیشرفت ملت ها و پیش برنده توسعه و همچنین اساس و بنیاد ثروت و دارایی هر ملت است. یکی از مهم ترین موضوعات اجتماعی که آثار اقتصادی و فرهنگی بر کشورها دارد، پدیده مهاجرت است.

امروزه مهاجرت یک موضوع رایج است و همینطور به عنوان پدیده ای جمعیتی، مورد توجه رشته های علوم انسانی و اجتماعی قرار گرفته است. دیدگاه های مختلفی در خصوص مهاجرت وجود دارد. هرگاه اسم مهاجرت نخبگان به میان می آید، بیشتر نخبگان علمی در ذهن تداعی می شوند؛ درحالیکه مهاجرت نخبگان ورزشی که نماد و سمبل یک ملت در مجامع بین المللی هستند، به همان اندازه می تواند دارای اهمیت باشد. در سال های اخیر یکی از انواع مهم مهاجرت که در کشور ایران شاهد آن بوده ایم، مهاجرت نخبگان ورزشی است. این نوع مهاجرت حواشی زیادی نیز به همراه داشته است.

مهاجرت ورزشکاران به عنوان یک پدیده معمول اجتماعی، در دنیای مدرن؛ امری طبیعی تلقی می شود که در بسیاری از کشورها رخ می دهد و فقط مختص ورزشکاران ایرانی نیست. کشورهای مختلف با توجه به میزان جمعیت، منطقه جغرافیایی و شرایط اقلیمی، مسائل مربوط به ژنتیک و همچنین وجود برخی مسائل اقتصادی، فرهنگی و تاریخی؛ ممکن است در برخی از رشته های ورزشی موفق تر باشند و همین امر باعث می شود که بسیاری از ورزشکاران با استعداد و پر تلاش دیگر، پشت سر نفرت اول قرار بگیرند و فرصت افتخار آفرینی و دستیابی به اهداف و آرزوهای خود را از دست بدهند.

به همین دلیل بسیاری از ورزشکاران در سراسر دنیا اقدام به مهاجرت و تغییر تابعیت می-کنند. برای مثال بسیاری از ورزشکاران کشورهای مختلف از جمله کشور برزیل در رشته فوتبال، کشور چین در تنیس روی میز و ژیمناستیک، روسیه در کشتی، کشورهای سردسیر حوزه اسکاندیناوی در رشته های زمستانی؛ برای دستیابی به موفقیت های بین المللی و رسیدن به اهداف-شان اقدام به تغییر تابعیت می کنند و یا مانند دو و میدانی کاران کشورهای آفریقایی مثل کنیا و اتیوپی برای کسب پاداش های مالی و رسیدن به

رفاه اقتصادی مهاجرت می کنند.

در این میان بارها دیده شده است که کشتی گیران روسی الاصل با پرچم کشورهای مختلف، بدون حاشیه روبروی یکدیگر قرار گرفته اند و پس از مسابقه نیز با مربیان و ورزشکاران روسی مراوده نزدیک داشته اند. با این وجود تغییر تابعیت ورزشکاران ایرانی همیشه با حواشی زیادی همراه بوده است که با بررسی علل مهاجرت می توان بسیاری از حاشیه ها را زدود. یقیناً همه ورزشکاران ایرانی به یک دلیل واحد اقدام به مهاجرت نمی کنند، اما وجه اشتراک مهاجرت بیشتر

ورزشکاران ایرانی نارضایتی باشد. بطوریکه در پژوهشی که باقری و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان «شناسایی و اولویت بندی عوامل مؤثر بر مهاجرت ورزشکاران نخبه در ایران» انجام دادند یافته ها نشان داد که مهاجرت به چهار علت اصلی رخ می دهد.

۱. عوامل اقتصادی (دسترس به فرصت های شغلی بهتر و تفاوت وضعیت رفاهی کشور مبدأ و مقصد)
۲. عوامل حرفه ای (دسترس به امکانات و مربی و بی برنامه گی فدراسیون ها)
۳. عوامل سیاسی (ناکارآمدی نظام مدیریت کلان کشور

شرایط مطلوب و قدرت کشور مبداء در آن رشته خاص است. با این وجود نیز وقتی مربیان کشتی، وزنه برداری، تکواندو و... نیز برای هدایت تیم های ملی سایر کشورها دعوت می شوند واکنش ها شبیه به زمانی است که یک ورزشکار قصد مهاجرت دارد. و این مسئله به علت نوع نگاه ناشی از عوامل سیاسی، اجتماعی و فرهنگی جامعه ما است. در سال های اخیر با توسعه لیگ های ورزشی مختلف و عقد قرارداد تیم های ورزشی با ورزشکاران، نقش مسائل اقتصادی در مهاجرت ورزشکاران ایرانی نسبت به دو دهه پیش، کمرنگ تر شده است.

باوجود اینکه پژوهش های مختلف بیشتر مسائل مربوط به عوامل اقتصادی را از علل اصلی مهاجرت ورزشکاران می دانند (معاونت پژوهش های اجتماعی- فرهنگی دفتر مطالعات آموزش و فرهنگ، ۱۳۹۹؛ باقرزاده و شریعتی فیض آبادی، ۱۳۹۹؛ باقری و همکاران، ۱۳۹۷)؛ هنری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی شش عامل کلی موثر در مهاجرت ورزشکاران را عنوان کردند که مسائل مدیریتی به عنوان مهم ترین عامل اثرگذار و مسائل اقتصادی به عنوان کم اهمیت ترین عامل شناسایی شدند. در این میان عوامل روانشناختی نیز به عنوان چهارمین عامل اثرگذار در پدیده مهاجرت ورزشکاران ایرانی شناخته شد.

دلایل روان شناختی چون آسودگی روانی و بازده مناسب در صورت تامین در کشور مقصد، عدم توجه به ورزشکار آسیب دیده و کنار رفته، نداشتن امید به آینده، عدم توجه به زحمات ورزشکار برای تیم ملی، تفکر ابزاری مدیران نسبت به ورزشکاران، تنها گذاشتن ورزشکاران در زمان شکست، قدر دانی و تشکر از ورزشکار در کشور مقصد و ۱۱ دلیل دیگر در این حوزه شناسایی شد.

خوشبختانه در دهه اخیر، با ورود رشته روان شناسی ورزشی در ایران، این رشته به لحاظ آکادمیک پیشرفت های چشمگیری داشته است اما متأسفانه هنوز آنگونه که باید و حائز اهمیت است در عمل از خدمات روان شناسان ورزش استفاده نمی شود. در کنار سایر اقدامات؛ اهمیت دادن به مسائل روان شناختی علاوه بر اینکه در دستیابی به موفقیت های ورزشی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، در درک مسائل فردی و به ویژه در جلوگیری از ناامیدی و بروز هیجانات منفی شدید هنگام شکست می تواند به ورزشکاران کمک کند تا سریع تر و کارآمدتر به شرایط مطلوب بازگردند و از اقدامات تلافی جویانه هیجانی مانند تصمیم به مهاجرت جلوگیری کنند.



بوده است نسبت به مهاجرت ورزشکاران. کشور ما نیز در طول دوران از این پدیده در رشته های مختلف استقبال کرده است و با هدف پیشرفت رشته های ورزشی مختلف از جمله فوتبال، والیبال و... و همچنین کسب دانش و تجربه مربیان داخلی در کنار مربی خارجی از حضور مربی خارجی بهره برده است. با اینکه مهاجرت مربیان الزاماً منوط به تغییر تابعیت آن ها نیست اما مهاجرت مربیان نیز در کشور ایران با حواشی زیادی همراه است. وقتی کشوری در یک یا چند رشته ورزشی به دیگر کشورها مربی صادر می کند، نشان دهنده

و نفوذ گرایش های سیاسی در ورزش) عوامل اجتماعی (جایگاه اجتماعی ورزشکاران و تمایل به زندگی مدرن). لازم به ذکر است مهاجرت ورزشی تنها مختص ورزشکاران نیست. بسیاری از مربیان ورزشی نیز برای ادامه کار حرفه ای خود اقدام به مهاجرت می کنند و بسیاری از کشورها در جهت رفع نیاز خود، مربیان ورزشی را که در امر توسعه و بهبود رشته ورزشی خاص توانمند هستند، استخدام می کنند. از سال های دور مهاجرت مربیان پدیده شایع تری

منابع:

-حسینی، زهرا؛ هنری، حبیب؛ غفوری، فرزاد؛ (۱۳۹۹). شناسایی عوامل مؤثر بر مهاجرت ورزشی ورزشکاران نخبه ایران. مدیریت رفتار سازمانی در ورزش سال ۹۹ شماره ۵۲: ۹۵-۱۰۹
-معاونت پژوهش های اجتماعی فرهنگی دفتر مطالعات آموزش و فرهنگ (۱۳۹۹). واکاوی مسئله مهاجرت ورزشکاران و ارائه راهکارهای اثربخش. شماره مسلسل: ۱۷۰ کد موضوعی: ۲۷۰

کیفی مبتنی بر نظریه کششی-رانشی. رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی دوره ۸، شماره ۳۱: ۱۵۲-۱۳۹
-باقری، هادی؛ قوام صفت، موسی؛ حاصلی، غلامرضا؛ (۱۳۹۸). شناسایی و اولویت بندی عوامل مؤثر بر مهاجرت ورزشکاران نخبه در ایران. مدیریت منابع انسانی در ورزش سال ۶ شماره ۳: ۲۷۶-۲۵۷

-صالحی امیری، رضا؛ چرای مهاجرت ورزشکاران ۱۰ اسفند (۱۳۹۸) وب سایت کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران کد خبر ۱۳۵۸۵۷۸
-باقرزاده، فضل الله؛ شریعتی فیض آبادی، مهدی؛ (۱۳۹۹). آسیب شناسی رفتار مهاجرتی ورزشکاران ایران؛ رویکرد

تمرینات مقاومتی برای اوج رسانی عملکرد استقامتی

■ عالیہ واحد، دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس

تاریخچه تاثیر تمرینات مقاومتی بر عملکرد استقامتی:

لازم است حمل می‌کنیم و ظرفیت‌های استقامتی ما خودکار نیستند، بلکه باید آموزش ببینند. بخشی از دلیل این امر این است که ما برای انجام بسیاری از وظایف فیزیکی تکامل یافته ایم، نه فقط راه رفتن و دویدن: اجداد انسان و همچنین شکارچیان زنده باید حفاری کنند، پرتاب کنند و نوزادان، غذا و لوازم را حمل کنند. مهمتر از همه، از آنجا که انرژی یک کالای کمیاب در طبیعت است، تکامل حیوانات را به گونه ای شکل می‌دهد تا هزینه انرژی را به حداقل برساند. این به طور مستقیم بر مورفولوژی تأثیر می‌گذارد. برای مثال، طول پا به طور مثبت با اقتصاد حرکتی در گونه‌های پستانداران و در انسان مرتبط است. فشار انتخابی برای افزایش طول پا بر فشار فعالیت معمولی غلبه می‌کند تا هزینه‌های انرژی مرتبط با ساخت و نگهداری بافت اضافی به حداقل برسد.

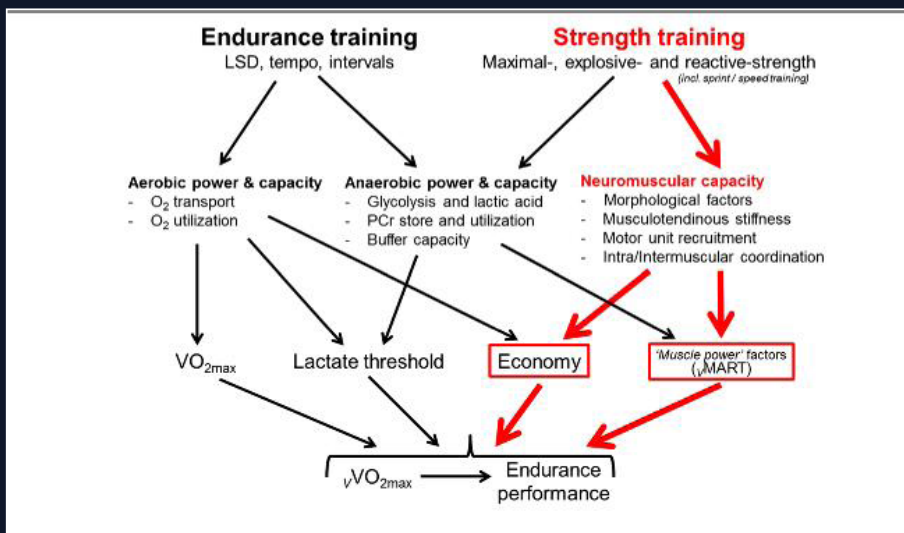
حدود ۳ تا ۴ میلیون سال پیش اجداد استرالیایی اولیه ما در پیموندن مسافت‌های طولانی‌تر برای یافتن غذا موفق شدند، که باعث ایجاد فشار انتخابی تکاملی برای بهبود اقتصاد پیاده‌روی شد. بوزک و همکاران (۲۰۱۴) تفاوت‌های عضلانی بین انسان و شامپانزه، از جمله ساختار متابولیت ("متابولوم")، حداکثر قدرت و نسبت‌های نوع فیبر را مورد بررسی قرار دادند. پس از کنترل فاصله فیلوژنتیکی، آنها نشان دادند که متابولوم عضلات اسکلتی انسان هفت برابر بیشتر از شامپانزه‌ها در ۶ تا ۸ میلیون سال از زمانی که این دو گونه جد مشترک داشتند تغییر کرده است. علیرغم شجره استقامتی ما، تکامل ما را به ورزشکاران استقامتی ایده آل تبدیل نکرد. ما بعد از چند ساعت تمرین استقامتی مجروح می‌شویم، ذخایر کربوهیدرات‌هایمان تمام می‌شود، بیشتر ما وزن بیشتری از آنچه برای حرکت

اثرات تمرین مقاومتی بر عملکرد استقامتی

آن دسته از ورزشکارانی که بسیار تمرین کرده یا ورزشکاران نخبه هستند، این احتمال وجود دارد که اقتصاد، آستانه لاکتات و سرعت در آستانه لاکتات، پیش‌بینی‌کننده‌های مهم‌تری برای عملکرد باشند. به طور خلاصه، اقتصاد به مصرف اکسیژن مورد نیاز در یک شدت و فاصله معین اشاره دارد. با در نظر گرفتن توده بدن، ورزشکاران با اقتصاد خوب انرژی کمتری مصرف می‌کنند و در نتیجه اکسیژن کمتری نسبت به ورزشکارانی که اقتصاد ضعیفی دارند با شدت و/یا حجم کاری یکسان مصرف می‌کنند.

نیستند؛ ظرفیت و توان هوازی (VO_{2max})، مقاومت در برابر خستگی، ظرفیت و توان کار با شدت بالا (ظرفیت بی‌هوازی)، آستانه لاکتات، نگهداری سرعت و هزینه نسبی انرژی دویدن، دوچرخه‌سواری یا اسکی و نسبت اقتصاد/بازده. این ویژگی‌ها را می‌توان با استراتژی‌های تمرین استقامتی سنتی مانند تمرینات مداوم، تناوبی با شدت بالا، اینتروال سرعت و تمرینات آستانه بهبود بخشید. به طور کلی، در بین افرادی که کمتر تمرین کرده‌اند، پیش‌بینی‌کننده اصلی عملکرد هوازی VO_{2max} است. با این حال، در

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد با افزودن روش‌های تمرینات قدرتی به یک برنامه تمرین استقامتی می‌توان عملکرد استقامتی را بهبود بخشید. این خلاصه‌ای از یافته‌های علمی و همچنین برخی توصیه‌های مبتنی بر شواهد برای بهبود عملکرد استقامتی از طریق تمرینات قدرتی است. عملکرد موفقیت آمیز در مسابقات استقامتی از جمله دویدن در مسافت‌های متوسط تا طولانی، دوچرخه‌سواری، اسکی کراس کانتری و بیاتلون به کیفیت‌های فیزیکی متعددی بستگی دارد. اینها شامل، اما محدود به اینها



داده است که اگر تمرینات قدرتی به طور مناسب تجویز شود و به جای سازگاری های هیپرتروفیک، عضلانی را هدف قرار دهد، می توان به بهبود عملکرد قدرت و استقامت با حداقل افزایش یا بدون افزایش در توده بدن و عضله دست یافت. به طور کلی، زمانی که ورزشکاران استقامتی برای اولین بار شروع به اتخاذ استراتژی های تمرین قدرتی کردند، برنامه ها شامل طرح های تکرار زیاد (تکرار) با بار کم یا "تمرین استقامتی قدرتی" بود. تصور می شد که این به بهترین وجه خواسته های ورزش (ها) را تکرار می کند، در حالی که این منطقی به نظر می رسد، تحقیقات نشان داده است که این موثرترین وسیله برای بهبود عملکرد استقامتی از طریق تمرینات قدرتی نیست. به نظر می رسد که «تمرینات قدرتی سنگین» که به تمرینی با هدف افزایش یا حفظ حداکثر توانایی تولید نیروی گروه های عضلانی اشاره دارد و «تمرین قدرت انفجاری» با اشاره به تمرینات با تأکید بر تکمیل حرکت در سرعت های بالا ممکن است مؤثرتر باشد.

آستانه لاکتات به طور کلی به شدتی اشاره دارد که در آن غلظت لاکتات خون شروع به افزایش سریع می کند. به این ترتیب، ورزشکاران و مربیان به دنبال روش های تمرینی جدیدی برای دستیابی به بهبود در اقتصاد، آستانه لاکتات و عملکرد استقامتی هستند از اوایل دهه ۲۰۰۰، تعداد فزاینده ای از تحقیقات علمی نشان داده اند که افزودن استراتژی های تمرین قدرتی به برنامه تمرینی ورزشکاران استقامتی، یا «تمرین همزمان» می تواند ابزار موثری برای بهبود اقتصاد، آستانه لاکتات و عملکرد استقامتی باشد. بر اساس این تحقیقات و پیشرفت های علم ورزش و تمرینات قدرتی و آماده سازی، در حال حاضر ورزشکاران استقامتی متداول تر هستند که به تمرینات قدرتی بپردازند. پیش از این، یک نگرانی بالقوه ورزشکاران و مربیان استقامتی این بود که تمرینات قدرتی ممکن است منجر به افزایش توده عضلانی (هیپرتروفی) شود و منجر به سنگین شدن بیش از حد ورزشکار شود. این نباید نگران کننده باشد، زیرا تحقیقات نشان

STRENGTH TRAINING FOR RUNNERS



STRENGTH TRAINING
IMPROVING MAXIMAL FORCE, POWER AND EXPLOSIVENESS



LACTATE THRESHOLD
INCREASE ANAEROBIC POWER TO HELP MAINTAIN A HIGHER DENSITY FOR A LONGER PERIOD OF TIME



NEUROMUSCULAR EFFICIENCY
INCREASE DYNAMIC STABILITY, DECREASE MUSCULOTENDINOUS STIFFNESS AND IMPROVE MOTOR UNIT RECRUITMENT



MUSCLE POWER
EXTRA BOOST IN POWER IN THE FINAL SPRINT OF A RACE



RUNNING ECONOMY
USE LESS ENERGY FOR THE SAME DISTANCE



ENDURANCE PERFORMANCE
SET NEW PERSONAL BESTS



دویدن:

مطالعات کمی تاثیر تمرین مقاومتی بر عملکرد دویدن را بررسی کرده اند. با این حال، بهبود قدرت عضلانی و قدرت بی هوازی که از طریق تمرینات مقاومتی به دست می آید، می تواند به دوندگان کمک کند حملات، صعود از تپه ها یا سرعت در دقایق پایانی را حفظ کنند، که باید عملکرد دویدن را افزایش دهد. در واقع گزارش شده است که قدرت بی هوازی یک عامل تعیین کننده برای موفقیت مسابقه در بین دوندگان متقاطع کشور است که مقادیر VO_{2max} مشابهی دارند و اینکه سریعترین دوندگان مسافت طولانی قوی ترین عضلات را دارند. این مطالعات نشان داد که تمرین مقاومتی قدرت پا را تا 25% و عملکرد کوتاه مدت تردمیل را تا 10% بهبود می بخشد. همانند افراد تمرین نکرده، تمرینات مقاومتی نیز عملکرد کوتاه مدت تردمیل، قدرت پا و قدرت بی هوازی را در ورزشکاران استقامتی با تمرین متوسط بهبود می بخشد. تعدادی از مطالعات گزارش کرده اند که اقتصاد دویدن به دنبال تمرینات قدرتی سنگین و استقامتی همزمان بهبود می یابد. مشابه اقتصاد، تأثیر تمرین همزمان بر آستانه لاکتات احتمالاً به متغیرهای برنامه به کار گرفته شده بستگی دارد. همچنین شایان ذکر است که هیچ مطالعه ای تأثیر منفی استراتژی های تمرینی همزمان بر آستانه لاکتات در دوندگان را گزارش نکرده است. شاید مهم تر از همه، تحقیقات زیادی نشان داده اند که استراتژی های تمرینی همزمان برای بهبود عملکرد زمان آزمایی و دویدن در دوندگان آموزش دیده، نسبت به تمرینات استقامتی به تنهایی برتری دارند. این عملکرد افزایش یافته احتمالاً به دلیل بهبود در اقتصاد و سرعت بالقوه در آستانه لاکتات است.



دوچرخه سواری:

دوچرخه سواری طولانی مدت ناشی از تمرین مقاومتی با افزایش 12 درصدی آستانه لاکتات همراه بود. در واقع، میانگین لاکتات خون در همان میزان کار زیر حداکثر مطلق 30 درصد کمتر بود. علاوه بر تأثیر مثبت بر ویژگی های عملکرد استقامتی، سازگاری اولیه با تمرینات قدرتی، البته افزایش قدرت عضلانی و توانایی تولید سطوح بالای نیرو است. موقعیت های متعددی در دوچرخه سواری وجود دارد که در آن افزایش حداکثر قدرت پایین تنه مفید خواهد بود، مانند: به دست آوردن موقعیتی سودمند در شروع مسابقه، جدا شدن از پلوتون یا پایان نهایی دوی سرعت. علاوه بر این، گزارش شده است که تمرینات همزمان شامل تمرینات قدرتی سنگین در مقایسه با تمرینات استقامتی به تنهایی منجر به 7 درصد توان خروجی بیشتر در طول حداکثر سرعت نهایی 5 دقیقه ای می شود.

همانند دویدن، تمرین مقاومتی ممکن است عملکرد دوچرخه سواری را بهبود بخشد، زیرا قدرت عضلانی پویا جزء ضروری آن جنبه های دوچرخه سواری جاده رقابتی است که به توان بی هوازی و کوتاه مدت نیاز دارد، مانند حمله، پاسخ به حمله، بالا رفتن از تپه های شیب دار کوتاه یا دوی سرعت. به عنوان مثال، داده های حاصل از مطالعاتی که تأثیر تمرین مقاومتی بر قدرت بی هوازی مخصوص دوچرخه سواری را بررسی کردند، نشان دادند که این روش تمرینی قدرت بی هوازی وینگیت (محدوده 6 تا 17 درصد) و قدرت عضلانی پا (محدوده: 3 تا 30 درصد) را افزایش می دهد. همچنین تمرین مقاومتی زمان تا خستگی را در 75 درصد VO2max تا 33 درصد در افراد تمرین نکرده افزایش می دهد. Marcinik و همکاران، بیان کردند که افزایش 33 درصدی در ظرفیت



اسکی کراس کانتری بیاتلون:

توده عضلانی اضافی از طریق تمرینات قدرتی بهبود بخشید. تحقیقات بیشتر گزارش کرد که اسکی بازان مرد ورزیده ای که تمرینات قدرتی انجام می دادند، نسبت به کسانی که به تنهایی حجم مساوی تمرین اسکی انجام می دادند، به پیشرفت های بیشتری در زمان خستگی دوبل و رول اسکی دست یافتند. این احتمالاً به دلیل تمرینات قدرتی است که منجر به سرعت بیشتر توسعه نیرو (RFD) می شود که می تواند برای رانش به قطب ها منتقل شود. برخلاف تحقیق روی اسکی بازان مرد، یک مطالعه در اسکی بازان زن جوان هیچ تأثیر مفیدی از تمرین قدرتی بالاتنه بر عملکرد دو قطبی نشان نداد، علیرغم قوی تر شدن ورزشکاران. این ممکن است به این دلیل باشد که ورزشکاران جوان تکنیک کافی برای انتقال قدرت افزایش یافته خود را به عملکرد فنی نداشتند.

در مقایسه با دویدن و دوچرخه سواری، تحقیقات کمی در مورد استراتژی های تمرین قدرتی در اسکی بازان کراس کانتری انجام شده است. با این حال، تحقیقی که اضافه کردن تمرینات قدرتی به تمرینات اسکی کراس کانتری را بررسی کرده است، تأثیر مثبت تمرینات قدرتی بر عملکرد اسکی را گزارش کرده است. در اسکی بازان رقابتی بزرگسالان، 12 هفته تمرین قدرتی بالاتنه و پایین تنه شامل 3 ست 5 تا 10 RM که در کنار تمرینات اسکی با حجم بالا انجام شد، در مقایسه با اسکی بازانی که فقط تمرینات اسکی انجام دادند، VO2max را در طول اسکی روی غلتک و عملکرد دو قطبی بهبود بخشید. علاوه بر این، بهبود عملکرد پس از تمرین قدرتی با افزایش توده عضلانی همراه نبود. این نشان می دهد که می توان عملکرد اسکی کراس کانتری را بدون

اسکی کراس کانتیری بیاتلون:

امر آنها را قادر می سازد تا **RFD** را بهبود بخشند و در نتیجه زمان کمتری برای رسیدن به نیروی مورد نیاز برای تکمیل هر چرخه حرکتی (در دویدن یک گام یا چرخش یک چرخش) صرف می شود. علاوه بر این، ممکن است افزایش **RFD** منجر به افزایش جریان خون به عضله در حال کار شود و در نتیجه بهبودی بهبود یابد.

در حالی که ما نمی توانیم ۱۰۰ درصد از تغییرات فیزیولوژیکی دقیقی که به بهبود عملکرد استقامتی پس از تمرین همزمان کمک می کند مطمئن باشیم، مکانیسم های بالقوه ای پیشنهاد شده است. این امکان وجود دارد که تمرینات قدرتی ورزشکاران را قادر می سازد تا فیبرهای عضلانی سریع تر به جای کند انقباض را در طی نقاط خاصی از عملکرد خود به کار گیرند. این



REFERENCES:

- 1 Lieberman, D. (2014). The story of the human body: Evolution, health, and disease, New York, New York: Vintage.
- 2 Bozek, K., Wei, Y., Yan, Z., Liu, X., Xiong, J., Sugimoto, M., ... Hof, P. R. (2014). Exceptional evolutionary divergence of human muscle and brain metabolomes parallels human cognitive and physical uniqueness. PLoS Biology, 5(12), e1001871.
- 3 Pontzer, H. (2012). Relating ranging ecology, limb length, and locomotor economy in terrestrial animals. Journal of Theoretical Biology, 12-6, 296.
- 5 Blagrove RC, Brown N, Howatson G, Hayes PR. Strength and Conditioning Habits of Competitive Distance Runners. J strength Cond Res. 2297-2287;(8)33;2017. doi:10.1519/JSC
- 6 Losnegard T, Mikkelsen K, Rønnestad BR, Hallén J, Rud B, Raastad T. The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers. Scand J Med Sci Sport. 2011;21(3):401-389
- 8 Noakes TD. Implications of exercise testing for prediction of athletic performance: a contemporary perspective. Med Sci Sports Exerc 30-319 :(4) 20 ;1988
- 9 Hickson RC, Rosenkoetter MA, Brown MM. Strength training effects on aerobic power and short-term endurance. Med SciSports Exerc 9-336 :(5) 12 ;1980
- 10 Taipale RS, Mikkola J, Nummela A, et al. Strength training in endurance runners. Int J Sports Med. 476-468;(7)31;2010. doi:10.1055/s1243639-0029-
- 11 Burke EB. Improved cycling performance through strength training. Natl

- Strength Cond Assoc 7, 71-70 -6 : (3) 5
- 12 Petersen SR, Miller GD, Wenger HA, et al. The acquisition of muscular strength: the influence of training velocity and initial .O2 max. Can J Appl Sport Sci 80-176 :(4) 9 ;1984
- 4 Saunders PU, Pyne DB, Telford RD, Hawley JA. Factors affecting running economy in trained distance runners. Sports Med. 485-465;(7)34;2004. doi:200434070-00007256/10.2165
- Tanaka H, Swensen T. Impact of resistance training on endurance performance. Sports medicine. 1998 Mar;200-191;(3)25.
- 13 Rønnestad BR, Hansen EA, Raastad T. Strength training improves -5min all-out performance following 185 min of cycling. Scand J Med Sci Sports. 259-250;(2)21;2011.
- 14 Losnegard T, Mikkelsen K, Rønnestad BR, Hallén J, Rud B, Raastad T. The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers. Scand J Med Sci Sport. 401-389;(3)21;2011
- 15 Skattebo, Hallén J, Rønnestad BR, Losnegard T. Upper body heavy strength training does not affect performance in junior female cross-country skiers. Scand J Med Sci Sports. 1016-1007;(9)26;2016
- 16 Stöggl T, Björklund G, Holmberg H-C. Biomechanical determinants of oxygen extraction during cross- country skiing. Scand J Med Sci Sports. 1)23;(2013):e-9 20.
- 17 <https://www.miun.se/en/Research/research-centers/swsr/news/2020>:

انطباق زمانی و استراتژی‌های تغذیه‌ای

■ شادی فیاضی

■ دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه:

سفرهای داخلی و خارجی از اجزاء برنامه سالانه یک ورزشکار نخبه است. بازی‌های المپیک هر ۴ سال یکبار برگزار می‌شود و معمولاً شامل سفرها و اردوهای طراحی شده برای آشنایی ورزشکاران با ویژگی‌های محیط میزبان است. استراتژی‌هایی برای مدیریت خستگی و تاخیر در سفر و اطمینان از بهداشت کافی و تغذیه مناسب در محیط جدید، می‌تواند چالش‌ها یا

یا شیوه‌های تغذیه‌ای قرار دهد که با اهداف کلان برنامه سالانه یا مزوسیکل‌های کلیدی تمرین تداخل دارد، دوره‌های طولانی سفر چالش برانگیز خواهد بود. این بررسی بر چالش‌های پیرامون سفر ورزشکاران، انطباق با مناطق زمانی جدید و برآورده کردن اهداف تغذیه‌ای در یک محیط غذایی متفاوت می‌پردازد.

اثرات مضر سفر را به حداقل برساند. تنظیم شرایط محیطی جدید به ویژه زمانی مهم است که ورزشکاران باید بلافاصله پس از ورود به رقابت بپردازند زیرا جت لگ، شرایط محیطی نامناسب، بیماری یا رژیم غذایی نامناسب این پتانسیل را دارد که به طور قابل توجهی بر عملکرد تأثیر بگذارد. با این حال، اگر محیط جدید ورزشکار را در معرض تمرینات نامناسب

جت لگ (Jet lag):

جت لگ یا عدم هم زمانی شبانه روزی به دلیل عدم تطابق بین ریتم شبانه روزی بدن و چرخه ۲۴ ساعته نور-تاریکی رخ می‌دهد. این نتیجه سفر و تغییر سریع در نصف النهار در چندین منطقه زمانی است و تحت تأثیر تعداد مناطق زمانی عبور کرده و جهت سفر قرار می‌گیرد. علائم متعددی معمولاً به عنوان پیامد جت لگ تجربه می‌شوند و این پتانسیل را دارند که بر عملکرد ورزشکار تأثیر منفی بگذارند. این علائم شامل خستگی، اختلال خواب، بی‌خوابی، پرخوابی، کاهش هوشیاری، سردرد، اختلال خلق و خو، کاهش انگیزه، از دست دادن اشتها و ناراحتی گوارشی می‌باشد (۱). شواهدی از تأثیر ریتم شبانه روزی برای جنبه‌های مختلف عملکرد ورزشی مانند قدرت، ارتفاع پرش و سرعت، عملکرد بی‌هوازی و هوازی وجود دارد (۲). بنابراین، عدم هماهنگی ناشی از سفر هوایی سریع در مناطق زمانی متعدد، پتانسیل تأثیرگذاری بر عملکرد را در یک دوره ۲۴ ساعته دارد. استراتژی‌های مدیریتی که اثرات منفی جت لگ را

۸ میلی گرم با سفر به سمت شرق است که باعث افزایش در فازاول می‌گردد. یک بررسی سیستماتیک نشان داد که ملاتونین رتبه بندی ذهنی جت لگ را در مقایسه با دارونما کاهش می‌دهد. با این حال عوارض جانبی مانند اثرات خواب آور، گیجی، و سردرد ممکن است رخ دهد و خطر واکنش‌های آلرژیک نیز باید در نظر گرفته شود (۴). نکته مهم این است که مقررات در دسترس بودن ملاتونین در کشورهای مختلف متفاوت است. مثلاً ملاتونین به دلیل در دسترس بودن بدون نسخه، به ویژه در ایالات متحده، یکی از رایج ترین اشکال خود درمانی برای خواب و جت لگ است. فرمولاسیون‌ها شامل مایعات، قرص‌ها و کپسول‌هایی است که ممکن است حاوی ترکیبات دیگری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و عصاره‌های گیاهی باشند (۵). بنابراین، اگر چه مصرف ملاتونین به طور کلی مانند بسیاری از مکمل‌ها بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود ولی باید تداخل مصرف آن با سایر داروها و وجود احتمالی مواد ممنوعه داخل آن، در نظر گرفته شود (۶).

کاهش می‌دهند با هدف تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی در سریع‌ترین زمان ممکن و به حداقل رساندن عوارض، برای ورزشکاران نخبه مهم هستند. سیگنال‌های زمان زیتگر (Zeitgeber) نشانه‌های ریتمیک در محیط هستند که ساعت داخلی بدن را با محیط خارجی هماهنگ می‌کنند. اگرچه قوی‌ترین سیگنال زیتگر، نور است اما شواهدی از اثرات مفید مداخلات تغذیه‌ای مانند ملاتونین، کافئین و به هم ریختن زمان و ترکیب غذا نیز وجود دارد (۳). ملاتونین- δ -N-acetyl-methoxytryptamine (از سروتونین در غده صنوبری سنتز می‌شود و خواب زمانی شروع می‌شود که همزمان افزایش ملاتونین و کاهش دمای بدن وجود داشته باشد. اثربخشی ملاتونین اگزوزن به شدت به زمان مصرف بستگی دارد: یک فاز افزایش اولیه در ریتم شبانه‌روزی با مصرف ملاتونین در بعد از ظهر یا عصر اتفاق می‌افتد، در حالی که فاز تاخیری با مصرف در اوایل صبح رخ می‌دهد. بیشتر تحقیقات در مورد ملاتونین و جت لگ شامل دوزهای ۲ تا



کافئین:

کافئین از اتصال آدنوزین به گیرنده های آن در مغز جلوگیری می کند. مصرف معمولی در رژیم غذایی برای جلوگیری از اتصال آن تا ۵۰٪ در گیرنده های مهارکننده A₁ و A_{2A} کافی می باشد (۷). نشان داده شده است که حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین در صورت مصرف ۳ ساعت قبل از خواب، ریتم ملاتونین را به شدت و به طور مداوم تا ۴۰ دقیقه به تاخیر می

اندازد (۸). کافئین همچنین سیگنال دهی حلقوی وابسته به آدنوزین مونوفسفات و آزادسازی کلسیم درون سلولی را افزایش می دهد، که هر دو بر ریتم شبانه روزی تأثیر می گذارند (۷). تعدادی از مطالعات که کارایی کافئین را در جت لگ بررسی کرده اند، آن را یکی از رایج ترین ابزارهای کاهش خستگی در طول روز معرفی نموده اند. با این

حال یک مرور سیستماتیک در افراد مبتلا به جت لگ یا اختلال نوبت کاری، بهبود در استدلال، حافظه و توجه را هنگام مقایسه کافئین با دارونما نشان داد. علاوه بر این، ۳۰۰ میلی گرم کافئین آهسته رهش در ساعت ۰۸:۰۰ صبح (زمان مقصد) به مدت ۵ روز منجر به سرعت انطباق مجدد سریع تر در مقایسه با دارونما و نتایج مشابه با مکمل ملاتونین می شود (۶).



ترکیب غذا:

خواب آشفته یک پیامد شایع و اغلب ناتوان کننده جت لگ است که می تواند بر شرایط ورزشکار تأثیر منفی بگذارد. تعدادی از انتقال دهنده های عصبی مرتبط با چرخه خواب و بیداری از جمله سروتونین (۵-هیدروکسی تریپتامین)، ۷-آمینوبوتیریک اسید، اورکسین، هورمون متمرکز کننده ملاتین، کولینرژیک، گالانین، نورآدرنالین و هیستامین شناسایی شده اند. مداخلات تغذیه ای که بر روی این انتقال دهنده های عصبی در مغز تأثیر می گذارند نیز ممکن است بر خواب تأثیر بگذارند.

پیش سازهای غذایی نیز می توانند بر سرعت سنتز و عملکرد تعداد کمی از انتقال دهنده های عصبی از جمله سروتونین تأثیر بگذارند که متعاقباً به ملاتونین تبدیل می شود. سنتز ۵-هیدروکسی تریپتامین به در دسترس بودن پیش ساز آن در مغز، اسید آمینه آل-تریپتوفان (Trp) بستگی دارد. Trp توسط سیستمی که سایر ناقلین از جمله تعدادی اسید آمینه خنثی بزرگ (LNA) را به اشتراک می گذارد، از سد خونی مغزی منتقل می شود.

بنابراین، نسبت Trp/LNA در خون برای انتقال Trp به مغز بسیار مهم است. تولید ملاتونین ممکن است با افزایش مصرف Trp یا کاهش غلظت نسبی LNA در پلاسما افزایش یابد. این را می توان با روش های مختلفی ایجاد نمود از جمله: (الف) دریافت پروتئین هایی که حاوی تریپتوفان بیشتری نسبت به LNA هستند، (ب) مصرف CHO برای تسهیل جذب اسیدهای آمینه شاخه دار توسط انسولین به عضله و افزایش نسبت Trp آزاد به آمینو اسیدهای شاخه دار و (ج) مصرف یک وعده غذایی پرچرب که ممکن است اسیدهای چرب آزاد را افزایش دهد و منجر به افزایش Trp آزاد شود و یا (د) ورزش شدید که باعث بسیج اسیدهای چرب غیر استری شده می شود و با تریپتوفان آزاد در اتصال به آلبومین رقابت می کند. تریپتوفان در بین اسیدهای آمینه منحصراً به فرد است زیرا به آلبومین خون متصل می شود (۹). بر اساس یافته های محققین، رژیم غذایی بسیار کم CHO خواب موج آهسته و تمام مراحل حرکت

غیر سریع چشم را افزایش می دهد. این ممکن است برای ورزشکاران مهم باشد، زیرا خواب با موج آهسته (که بخشی از خواب حرکت غیر سریع چشم را تشکیل می دهد) برای ریکاوری فیزیکی مهم در نظر گرفته می شود. خواب با حرکات سریع چشم اغلب برای ریکاوری ذهنی مهم در نظر گرفته می شود و دوره ای از خواب با تون عضلانی کم و افزایش تمایل به رویا دیدن است (۶). چنین نتایجی نشان می دهد که مصرف رژیم غذایی قبل از خواب دارای پتانسیل تأثیرگذاری بر ساختار خواب است و ترکیب CHO و زمان مصرف وعده غذایی از جمله متغیرهای مهم می باشد. مشخص شده است که غلظت تریپتوفان مغز به مصرف متوالی وعده های غذایی CHO و پروتئین در موش ها پاسخ می دهد. در مجموع چنین به نظر می رسد که ترکیب غذایی و بخصوص درشت مغذی ها پتانسیل کاهش برخی از علائم جت لگ را دارند و می توانند در بهبود شرایط ورزشکار تأثیر مثبت بگذارند (۱۰).

در نهایت، تغییرات در کارکرد روده در سفر رایج است که به دلیل کم آبی بدن، عدم تحرک و تغییر نوع و حجم غذای مصرفی از جمله مصرف فیبر می باشد. بیوست می تواند ناراحت کننده باشد و ممکن است الگوهای غذایی و الگوهای ورزشی و یا عملکردی ورزشکاران را در بدو رسیدن به مقصد مختل کند. ورزشکارانی که مستعد ابتلا هستند ممکن است بخواهند در طول سفرهای طولانی مدت مایعات و غذاهایی که غنی از فیبر هستند یا دارای خواص ملین طبیعی هستند (مانند آلو، کیوی یا دانه چیا) را استفاده کنند. بیوست باید به تیم پزشکی گزارش شود. استفاده بدون نظارت از ملین ها توصیه نمی شود زیرا ممکن است ممنوع یا حاوی مواد ممنوعه باشند (۱۳).

اثر ادرارآور کافئین در بسیاری از راهنماهای مسافرتی و دفترچه های هواپیمایی بزرگ نمایش داده شده است. در واقع مصرف آن، معمولاً تأثیرات حداقلی بر تولید ادرار در مصرف کنندگان معمولی دارد. علاوه بر این، اگر چای، قهوه و نوشیدنی های کولا بخشی از مصرف روزانه ورزشکاران باشد، اجتناب ناگهانی از مصرف آن ها در طول پرواز ممکن است منجر به کاهش مصرف مایعات و وضعیت هیدراتاسیون ضعیف تر و سردردهای ناشی از ترک کافئین شود. بنابراین، مصرف نوشیدنی های کافئین دار در سفر باید از نظر مدیریت خواب به جای هیدراتاسیون در نظر گرفته شود. مصرف الکل به طور کلی ممنوع است زیرا اثرات آن به واسطه فشار هوای کابین تشدید می شود (۱۱).

خستگی سفر و غذا خوردن در مسیر - حتی مواقعی که سفر شامل زمان طولانی مدت نباشد، ورزشکاران ممکن است به دلیل وقفه در برنامه های معمول خواب، تمرین و غذا خوردن در طول مسیر دچار خستگی شوند. میزان خستگی ممکن است با انتخاب دقیق زمان بندی و برنامه سفر و همچنین رفتار در مسیر سفر به حداقل برسد. برنامه سفر بر فرصت های عملی برای بهینه سازی نوع غذا و زمان بندی در طول سفر تأثیر می گذارد. حتی سفرهای کوتاه مدت می تواند منجر به بهم ریختن برنامه غذا خوردن گردد. بسته بندی مواد غذایی برای مصرف در سفر، توقف های سفر و انتخاب گزینه های نامناسب غذایی را کاهش می دهد. هنگام سفر با اتوبوس، مواد غذایی باید در مجاورت ظروف خنک شده مناسب (به عنوان مثال، نه در محفظه چمدان) باشد. ورزشکارانی که بیماری ماشین (حرکت) را با علائم تهوع، استفراغ، عرق سرد و سردرد تجربه می کنند، باید به دنبال مشاوره پزشکی باشند و توجه داشته باشند که برخی از داروها باعث خواب آلودگی می شوند و برخی از محصولات بدون نسخه ممکن است حاوی مواد ممنوعه باشند. توصیه های تغذیه ای شامل پرهیز از وعده های غذایی حجیم، کافئین و الکل قبل و در طول سفر و شاید محدود کردن مصرف در صورت نیاز به غذاهای ساده مانند آب و کراکر خشک است. به نظر می رسد زنان، کودکان، مبتلایان به میگرن و کسانی که از داروهای خاص (از جمله ایپرووفن) استفاده می کنند، در برابر بیماری حرکت آسیب پذیرتر هستند. دراز کشیدن، بستن چشم ها یا مکیدن قرص های پاستیل گاهی تسکین می دهد (۱۱). آگاهی از مدت زمان پرواز و مقصد، بهترین رویکرد برای غذا خوردن در خطوط هوایی را تعیین می کند. دو وعده غذایی ممکن است در طول پروازهای طولانی ارائه گردد، اولین وعده بلافاصله پس از پرواز و دومی حدود ۲ ساعت قبل از رسیدن به مقصد. ورزشکاران ممکن است نیاز به همراه داشتن تنقلات مناسب (میله ها، میوه های تازه و خشک، آجیل) داشته باشند، به خصوص اگر نیاز انرژی بیشتری داشته باشند. منابع غذایی باید به طور مناسب در دسترس باشد. به عنوان مثال، در چمدان های دستی به جای قرار دادن در محفظه های بالای سر در مواقعی که دسترسی لازم است. به دلیل محدودیت های امنیتی بین المللی در مورد مایعات، نوشیدنی ها معمولاً باید پس از ترخیص از گمرک خریداری یا دریافت شوند. هنگام سفرهای بین المللی، غذای کشور مبدأ و غذای خطوط هوایی باید در هواپیما گذاشته شود یا در گمرک اظهار شود تا از مصادره یا جریمه های سنگین جلوگیری شود. گزارش شده است که وعده های غذایی کوچک مصرف شده قبل و در طول پرواز بهتر از وعده های غذایی بزرگتر تحمل می شوند. فشار و خشکی هوای کابین باعث افزایش دفع مایعات می شود (۱۲). ورزشکاران باید مایعات کافی در دسترس داشته باشند یا از کارکنان کابین درخواست کنند تا به خوبی هیدراته بمانند. البته باید از هیدراتاسیون بیش از حد خودداری شود، به خصوص اگر به دلیل نیاز به استراحت، احساس نیاز به دفع منجر به قطع خواب شود.



منابع:

1. Van Rensburg DCCJ, Van Rensburg AJ, Fowler P, Fullagar H, Stevens D, Halson S, et al. How to manage travel fatigue and jet lag in athletes? A systematic review of interventions. *British journal of sports medicine*. 8-960:(16)54;2020.
2. Mirizio GG, Nunes RSM, Vargas DA, Foster C, Vieira E. Time-of-day effects on short-duration maximal exercise performance. *Scientific reports*. 17-1:(1)10;2020.
3. Vetter C. Circadian disruption: What do we actually mean? *European Journal of Neuroscience*. 50-531:(1)51;2020.
4. Herxheimer A. Jet lag. *BMJ Clinical Evidence*. 2014:2303;2014.
5. Erland LA, Chattopadhyay A, Jones AMP, Saxena PK. Melatonin in plants and plant culture systems: Variability, stability and efficient quantification. *Frontiers in Plant Science*. 2016 Nov 7:1721;16.
6. Halson SL, Burke LM, Pearce J. Nutrition for travel: from jet lag to catering. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 35-228:(2)29;2019.
7. Landolt HP. CIRCADIAN RHYTHMS. Caffeine, the circadian clock, and sleep. *Science*. 1289:(6254)349;2015.
8. Burke TM, Markwald RR, McHill AW, Chinoy ED, Snider JA, Bessman SC, et al. Effects of caffeine on the human circadian clock in vivo and in vitro. *Science Translational Medicine*. 305:(305)7;2015ra146.
9. Halson SL. Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. *Sports Medicine*. 44;2014(Suppl. 23-13:(1.
10. St-Onge MP, Mikic A, Pietrolungo CE. Effects of diet on sleep quality. *Advances in Nutrition*. 49-938:(5)7;2016.
11. Eskici G. Practical Nutrition Recommendations for Traveling Athletes. *EC Nutrition*. 6-15:01;2020.
12. Leatherwood WE, Dragoo JL. Effect of airline travel on performance: A review of the literature. *British Journal of Sports Medicine*. 7-561:(9)47;2013.
13. Burke LM, Castell LM, Casa DJ, Close GL, Costa RJ, Desbrow B, et al. International association of athletics federations consensus statement 2019: nutrition for athletics. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 84-73:(2)29;2019.



بهداشت خواب در ورزشکاران

■ دکتر المیرا کیانی پور

■ مشاور مرکز روانشناسی ورزشی



بنابراین لازم است ورزشکاران به سبک زندگی خود و دیگر عواملی که ممکن است بر کمیت و کیفیت خواب آنها موثر باشد را مورد توجه قرار دهند. بر این اساس نکات زیر برگرفته از برنامه درمانی شناختی و رفتاری بی خوابی می باشد:

نگران هستند. ورزشکاران در مقایسه با افراد بی تحرک به موجب نیازهای تمرینی به خواب بیشتری نیاز دارند، شماری از پژوهش ها نشان می دهد عملکردهای حسی، درکی و حرکتی می تواند توسط بی خوابی یا نداشتن خواب کافی تغییر یابند،

خواب پدیده ای طبیعی و از نیازهای فیزیولوژیکی انسان است و برای حفظ تعادل و توازن جسمانی و روانی انسان لازم است. بی خوابی یکی از شایعترین اختلالات خواب می باشد. شواهد نشان می دهد که ورزشکاران از تاثیر بی خوابی بر عملکردشان



شب قبل را جبران کنید، زیرا اینگونه به تداوم بیخوابی کمک خواهید کرد.

■ بین چرخه دمای بدن و الگوی خواب و بیداری رابطه وجود دارد، وقتی دمای بدن افت می کند خواب شروع می شود و وقتی دمای بدن بالا می رود خواب به پایان می رسد، در واقع با اینکه دمای بدن خواب را کنترل نمی کند اما بر آن اثر دارد. پژوهش ها نشان داده دمای بالای ۲۴ درجه باعث بیدار شدن پیاپی می شود، بنابراین دمای اتاق خود را بیشتر از ۲۴ درجه تنظیم نکنید.

■ اتاق خواب قرار است محل استراحت باشد، استفاده از لپ تاپ، تلویزیون و موبایل که هم در دسترس هستند و هم محتوی سرگرم کننده دارند، در اتاق خواب مضر می باشد. پس اتاق خوابتان را آرام نگه دارید و در صورتیکه که در اتاق شما سر و صدا وجود دارد از صداگیر استفاده کنید. *از چرت زدن در طی روز بپرهیزید و در صورتی که چرت می زنید، پیش از ساعت ۳ بعداز ظهر و کمتر از یک ساعت باشد.

■ پژوهش ها نشان می دهد روشنایی مصنوعی خواب را به تاخیر می اندازد، اما ضرورتاً مدت خواب را کم نمی کند. بنابراین اتاق خوابتان را تاریک نگه دارید و تا جای امکان از چراغ خواب استفاده نکنید.

■ پژوهش ها بیانگر این است که مصرف کافئین به مدت و کیفیت خواب لطمه وارد می کند. مصرف غذاهای حاوی کافئین، نوشابه، قهوه، شکلات را به ساعت ۶ غروب به بعد موکول نکنید، زیرا کافئین چند ساعت در بدن می ماند و سبب مشکل در به خواب رفتن می شود.

■ ورزش و انجام فعالیت های ورزشی می تواند به بهبود خواب کمک کند، اما در صورتی که تمرینات ورزشی تنها چند ساعت پیش از خواب شبانه انجام شود می تواند سبب برانگیختگی و مشکل در به خواب رفتن در شب شود. بنابراین بهتر است تمرینات ورزشی را در طول روز و پیش از ساعت ۸ شب انجام شود.

برانگیخته تر و خوابیدن را سخت تر می کند.

■ رختخواب مکان مناسبی برای حل مساله و برنامه ریزی برای آینده نیست. اگر پیش از خواب ذهنتان با تمرکز بر حل مساله و برنامه ریزی برای آینده شلوغ شد، رختخواب را ترک کنید، افکارتان را روی برگه ای یادداشت کنید، برگه را از وسط تا بزنید و کنار تخت خود بگذارید، این کار به طور موقت مساله از ذهن شما خارج خواهد کرد و احتمال خوابیدن شما را زیاد می کند، علاوه بر آن برای پیشگیری از شلوغی ذهن پیش از خواب می تواند در طی روز یا اوایل هر شب در مورد موضوعات مهم خود برنامه ریزی کنید یا ۳۰ دقیقه را به فکر کردن درباره آن موضوع اختصاص دهید، زیرا یکی از دلایل ذهنیت شلوغ پیش از خواب این است که شما در طی روز فرصت برنامه ریزی و تفکر درباره موضوعات مهم را ندارید بنابراین به محض اینکه به رختخواب می روید و ذهنتان فرصتی برای آرامش می یابید ناخواسته دچار ذهنیت شلوغ خواهد شد.

■ همانطور که گفتیم ورزشکاران از تاثیر بی خوابی بر عملکردشان نگران هستند، نگرانی از خواب ناکافی یکی دیگر از عوامل تشدید کننده بی خوابی است. این نگرانی می تواند خود را به صورت افکار منفی (افکار منفی در هنگام بی خوابی و یا پیش بینی در مورد عملکردمان در روز بعد) نشان دهد. بنابراین زمانی که در رختخواب دچار بی خوابی می شوید، متوجه افکاری مانند «نکنه تا صبح خوابم نبرد»، «فردا روز وحشتناکی»، «اگر تا صبح خوابم نبرد آنوقت فردا نمی توانم خوب تمرین کنم» باشید، زیرا این افکار بی خوابی شما را تشدید می کند، واقعیت این است که پژوهش ها نشان داده حتی اگر فردی نتواند به مدت یک شبانه روز بخوابد، در روز بعد می تواند از پس انجام کارهایش بر آید.

نگران خواب از دست رفته خود نباشید و برای جبران آن تلاش نکنید، یعنی اگر در شب دچار کم خوابی شدید سعی نکنید با خوابیدن در طول روز، کم خوابی

تغییر غیر منتظره زمان خواب و بیداری می تواند از عوامل ایجاد کننده بی خوابی باشد. بنابراین در صبح زمان بیدار شدن مشخصی را انتخاب کنید و تحت هیچ شرایطی آن را تغییر ندهید، صبح ها بعد از بیدار شدن در حالت دراز کش در رختخواب وقت گذرانی نکنید، زیرا ماندن در رختخواب بعد از بیدار شدن باعث اختلال در ساعت بدن می شود، بنابراین پس از بیدار شدن فوری رختخواب را ترک کنید.

■ شب ها ساعت معینی به رختخواب بروید و زمانی را برای آرامش قبل خواب در نظر بگیرید، اما نه آنقدر زود که زمان زیادی را در رختخواب سپری کنید و در این زمان به هیچ عنوان از موبایل استفاده نکنید.

در کنفرانس انجمن مدیران مدارس و سازمان آگاهی بخشی دیجیتالی بریتانیا پیشنهاد شده یک ساعت و نیم پیش از خواب ابزاری مانند موبایل را کنار بگذارید. *در صورتی که صبح ها سخت بیدار می شوید، از ساعت زنگ دار استفاده کنید و بهتر است ساعت را در فاصله دور تری از خود قرار دهید.

■ در صورتیکه به هر دلیل در طی خواب بیدار شدید، بدنبال فعالیت های مهیج مانند چک کردن گوشی، راه رفتن و روشن کردن چراغ ... نروید، بی تحرک بمانید تا دوباره خوابتان ببرد.

■ در زمان بی خوابی به ساعت نگاه نکنید زیرا چک کردن ساعت باعث ایجاد اضطراب می شود و به بی خوابی دامن می زند.

■ برخی عادت های مختل کننده خواب هستند، عاداتی مانند فیلم دیدن در رختخواب، غذاخوردن در رختخواب و... بنابراین به هیچ عنوان از رختخواب به عنوان مکانی برای فعالیت هایی غیر خوابیدن استفاده نکنید، زیرا این گونه ناخواسته به خود آموزش می دهید که در رختخواب بیدار بمانید. از رختخواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید.

■ در صورتی که دچار دشواری در به خواب رفتن شدید، مکان خواب خود را عوض کنید، زیرا وول خوردن و تلاش زیادی برای خوابیدن، شما را

■ مجالدین مستعان (کاندیدای دکترای مشاوره دانشگاه تهران)

■ مشاور مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک

سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای

به سطوح بالای رشته خود نرسیده اند و موفقیتی را کسب نکرده اند، بی شمار هستند.

چه عواملی می تواند بر حفظ و یا تغییر سبک زندگی ورزشکاران در مسیر موفقیت شان تأثیر گذار باشد؟ عوامل شخصیتی، رشد جسمانی، شناختی، روانی، عاطفی، اجتماعی؛ نحوه سازگاری؛ الگوها؛ هیجان های کنترل نشده؛ لذت، اثر دیگر افراد مهم زندگی شامل خانواده و دوستان همگی می تواند به عنوان یک عامل اثر گذار در نظر گرفته شود. محمدی ترکمانی و همکاران (۱۳۹۹) در خصوص سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای ایرانی (عنوان شده از سوی ورزشکاران بدون قضاوت درست یا غلط بودن و یا رعایت واقعی از سوی آنها)، نشان دادند عوامل سبک زندگی حرفه ای شامل موارد ذیل است:

اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و باورها و عادت ها است که به قدمت سن تقویمی یک فرد می باشد. عادات و رفتار یک ورزشکار، محصول خانواده و اجتماع است که می تواند روی دیگر هم تیمی های وی نیز اثرگذار باشد و همچنین خود ورزشکار نیز آن ها را از محیط دریافت می کند و این به راحتی قابل تغییر نیست، زیرا نتیجه سال ها زندگی و عادت است. مثال های گوناگونی از ورزشکاران بزرگ دنیا در رشته های ورزشی وجود دارد که با رعایت نکردن شرایط زندگی حرفه ای از مسیر اصلی دور شده و دوران ستاره بودنشان کم فروغ و یا در بهترین حالت ممکن، پس از آگاه شدن و پشیمانی بعد از سال ها، دوباره به اوج خود باز گشته اند، اما نمونه هایی که هیچ وقت

در سال های اخیر از سوی کادر فنی تیم های ورزشی و یا رسانه ها این جمله را که "ورزشکاران برای کسب نتیجه مطلوب باید زندگی حرفه ای داشته باشند" بسیار شنیده ایم. به راستی زندگی حرفه ای یعنی چه؟ آیا گوش دادن به صحبت های کادر فنی، داشتن خواب در ساعت مقرر و زود هنگام، محدودیت در فضای مجازی و گرفتن تلفن همراه ورزشکاران، داشتن تغذیه مناسب، تیپ و لباس ساده و مواردی مانند آنها معیار زندگی حرفه ای محسوب می شود؟ سبک زندگی همان افکار، احساس، گفتار و رفتار افراد در زندگی می باشد که زیربنای آن در خانواده پی ریزی شده و متأثر از مسائل ژنتیکی، شخصیتی، تربیت، آداب و رسوم، فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت

۱- چشم انداز زندگی

- فعالیت ورزشی در تیم هایی با هواداران زیاد
- داشتن اطلاعات کافی در رشته ورزشی
- ترجیح برای داشتن تحصیلات دانشگاهی
- پرداختن به فعالیت های اقتصادی در کنار ورزش
- تمایل برای ایجاد تصویری مطلوب از خود در جامعه
- پیدا کردن پیشنهادهای بالاتر خارجی
- فعالیت در بالاترین لیگ های حرفه ای
- تمایل برای پرداختن به فعالیت های سیاسی
- تمایل به مهاجرت

۲- تفکر حرفه ای

- حضور سر وقت در تمرین
- اولویت بندی کارها برحسب اهمیت در زندگی
- برخورد مبتنی بر احترام با مربیان و بازیکنان حریف
- برخورد مبتنی بر احترام با مربیان و هم تیمی ها
- پیروی از دستور و راهنمایی های مربی
- اعتقاد به رقابت سالم و صادقانه
- تمایل برای حضور به موقع در قرار ملاقات ها
- اعتقاد بر بدست آمدن شکست و پیروزی بر اثر تلاش فردی
- انتخاب رژیم غذایی با نظر متخصصان تغذیه ورزشی
- تمایل برای داشتن اطلاعات کامل درباره سلامتی
- کنترل ارتباطات

۳- مسئولیت پذیری

- پذیرش مسئولیت کارها و اعمال خود
- محول نکردن انجام امور شخصی روزمره به دیگران
- داشتن کانال ارتباطی با هواداران
- اختصاص بخشی از درآمد برای اشاعه ورزش
- فعالیت های خیریه و عام المنفعه
- قدم برداشتن در راستای حل مشکلات جامعه

۴- اوقات فراغت و تفریح

- وب گردی در اینترنت به عنوان یک تفریح
- همراهی با خانواده در اوقات فراغت
- پرداختن به کارهای متفاوت تر نسبت به مردم عادی
- مشغولیت در شبکه های اجتماعی موبایلی
- امور فردی (تماشای فیلم، یک تئاتر زنده و یا رفتن به کنسرت موسیقی، مطالعه کتب و مجلات ورزشی-درسی و مطالعه کتاب و مجلات متفرقه)

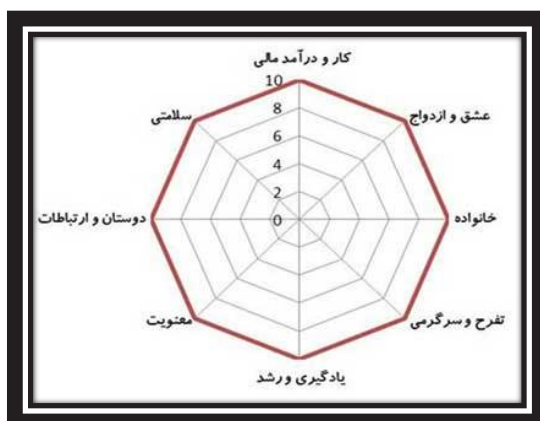
۶- سواد مالی

- یادداشت و مدیریت دخل و خرج در زندگی
- صرفه جویی در منابع مالی
- بهره گیری از مشاور در اموری مانند پیدا کردن تیم مناسب
- بهره گیری از مشاوره اطرافیان برای اداره بهتر امور مالی

۵- امور مادی زندگی

- تمایل برای پوشش متفاوت نسبت به مردم
- خرید آخرین مدل های ارائه شده گوشی به بازار
- علاقه به داشتن لوکس ترین و جدیدترین خودروها
- تغییر محل سکونت پیشین پس از معروف شدن
- تمایل برای خرید کالاهای بادوام

با بررسی موارد فوق درمی یابیم اگر ورزشکار واقعاً در سطوح حرفه ای قرار داشته باشد (از لحاظ انجام ساعت تمرین در هفته، اختصاص زمان غالب زندگی به آن ورزش، کسب درآمد و ...) با رعایت موارد کوچک اما متعدد در کنار یکدیگر، بیرون از زمین تمرین و مسابقه، می تواند احتمال کسب موفقیت خود و نتیجه را بالا ببرد. ورزشکاران با ایجاد تعادل در تمامی ابعاد زندگی ورزشی و شخصی خود می توانند این امر مهم را محقق سازند.





-آموزش در حیطه های مهارت های زندگی (سواد ارتباطی، هوش هیجانی)، مهارت های ذهنی (کنترل هیجان و ...)، سواد رسانه، سواد مالی و ...
-ایجاد تعادل در تمامی امور مربوط به آمادگی جسمانی- آمادگی تکنیکی- تاکتیکی و آمادگی ذهنی و امور زندگی شخصی.

-داشتن الگوهای فکری و عملی (ورزشی و غیر ورزشی)،
-تغییر عادت ها با تکرار رفتارهای مطلوب.
-بررسی زندگینامه و سرگذشت بزرگان رشته ورزشی خود و حیطه های دیگر.
-مدیریت در زمان، خواب، تغذیه، فضای مجازی، ارتباط ها، اوقات فراغت، امور مالی و ... (نیاز به آموزش)

رعایت موارد ذیل به عنوان قسمتی از شرایط زندگی حرفه ای می تواند ورزشکار و تیم را در مسیر صحیح حرفه ای و موفقیت قرار دهد:
-داشتن فلسفه زندگی و ورزش حرفه ای
-داشتن هدف (بلند مدت، میان مدت، کوتاه مدت)
-داشتن برنامه و تعهد انجام آن.

منبع:

محمدی ترکمانی، احسان؛ معینی، حسین؛ باقری، قدرت الله؛ زارعی متین، حسن؛ خنیفر، حسین. (۱۳۹۹). تحلیل سبک های زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی، نشریه مدیریت ورزشی، دوره ۱۲ (۳)، ص ۶۴۲-۶۲۱.

■ دکتر رسول نوروزی سید حسینی
■ عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس

دلایل و الزامات اهمیت اجتماعی ورزش

ورزش، سازوکارها و مفاهیم آن از یک جامعه به جامعه‌ای دیگر متفاوت است. این بدین معنی است که برای فهم موجودیت ورزش در یک جامعه باید جنبه‌های جهان اجتماعی را که در یک بستر اجتماعی خلق می‌شود، مدنظر قرار دهیم. دلایل متعددی برای مطالعه ورزش به عنوان بخش مهمی از جامعه وجود دارد که سه مورد اصلی آن‌ها بدین شرح‌اند: الف) ورزش بخشی از زندگی افراد است. ب) ورزش با ایده‌های اصلی و معنای زندگی در ارتباط است؛ ج) ورزش با نهادهای اصلی زندگی اجتماعی در ارتباط است.

مطالعه ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی این پرسش‌ها را ایجاد می‌کند که چرا برخی از ورزش‌ها در یک جامعه محبوب هستند و برخی دیگر محبوب نیستند؛ چرا رویدادهای ورزشی و تیم‌های ورزشی به شیوه‌های مختلفی در یک جامعه سازمان‌دهی می‌شوند؛ چگونه ورزش با اجزای اساسی جامعه یعنی خانواده، مذهب، تعلیم و تربیت، حاکمیت، اقتصاد و رسانه‌ها مرتبط است. در پاسخ به این پرسش‌ها می‌توان بیان داشت که ورزش یک بخش مهم از فرهنگ است که از مکانی به مکان دیگر و همچنین از نسلی به نسل دیگر متفاوت است. از همین روست که تعریف

ورزش سراسر زندگی ما را فراگرفته است و به بخش مهمی از زندگی اجتماعی ما تبدیل شده است. رویدادهای بزرگ نظیر بازی‌های المپیک یا بازی‌های جام جهانی فوتبال رویدادهایی هستند که در سطح جهانی پخش تلویزیونی دارند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که ۴۶ درصد از جمعیت کره زمین، بازی‌های جام جهانی فوتبال را از طریق پخش تلویزیونی می‌بینند. کودکان در سراسر دنیا با نمایش‌های ورزشی پخش‌شده از تلویزیون بزرگ می‌شوند. آن‌ها بازی‌های ویدئویی مبتنی بر رویدادهای ورزشی را بازی می‌کنند و از سوی والدین و معلمان‌شان به ورزش تشویق می‌شوند. همچنین ورزشکاران به عنوان الگوهای زندگی آن‌ها نقش مهمی ایفا کرده و تأثیر بسزایی در شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی‌شان خواهند داشت. افراد با سنین مختلف، پیگیر ورزش از طریق رسانه‌ها هستند. روزنامه‌ها بخش‌های مختلفی از صفحاتشان را به پوشش دادن خبرهای ورزشی اختصاص می‌دهند. بسیاری از افراد تعطیلات آخر هفته خود را به تماشای مسابقات ورزشی اختصاص می‌دهند. در حقیقت، می‌توان بیان داشت که ورزش تأثیر ویژه‌ای بر جامعه داشته و همچنین جامعه نیز بر ورزش اثر خواهد گذاشت.

الف) ورزش به عنوان بخشی از زندگی اجتماعی

ب) ارتباط ورزش با ایده‌های اصلی و معنای زندگی

ورزشکاران یا تشریح موفقیت ورزشی در قالب نژاد، دیدگاه‌های متفاوتی وجود داشته باشد. در برخی از کشورها نژاد سفیدپوست یا سیاه‌پوست می‌تواند نشان‌دهنده و حاوی معانی متعددی در مورد برتری یا قدرت باشد. در گذشته، برخی از نژادهای پوستی حق شرکت در برخی رقابت‌ها یا رویدادهای ورزشی را نداشتند. از این‌رو نحوه معنابخشی به نژاد در عرصه ورزش یکی دیگر از ایدئولوژی‌های مهم است. باید خاطرنشان کرد که مطالعات نشان داده‌اند در تمامی جوامع، ایدئولوژی طبقه بر کسانی که ورزش می‌کنند و کسانی که ورزش را تماشا می‌کنند تأثیر می‌گذارد.

می‌گیرند عبارت‌اند از: ایدئولوژی جنسیتی، ایدئولوژی نژادی و ایدئولوژی طبقه‌ای. غالب بودن ایدئولوژی جنسیتی در برخی جوامع بر این امر تأکید می‌کند که مردان به صورت طبیعی به واسطه داشتن قدرت، مهارت‌های جسمانی و کنترل عاطفی برتر از زنان هستند. همچنین تأکید بر ایدئولوژی‌های جنسیتی در ورزش پدیدآورنده تبعیض در بین زنان و مردان ورزشکار است. این امر در بستر ورزش بارها مورد تأکید نهادهای فمینیستی برای ایجاد فرصت‌های برابر برای هر دو جنس شده است. ایدئولوژی‌های نژادی ممکن است زمانی استفاده شود که در مورد پتانسیل‌های

ورزش به دلیل ارتباطات تنگاتنگش با نحوه تفکر و ایدئولوژی جامعه، از سوی جامعه‌شناسان به عنوان یک پدیده اجتماعی مورد مطالعه قرار می‌گیرد. جامعه‌شناسان برای فهم این ارتباطات شیوه تعاملات ورزش و ایدئولوژی‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهند. باید خاطرنشان کرد که ایدئولوژی‌ها مجموعه‌ای از ایده‌های منسجم هستند که افراد برای معنابخشی به جهان از آن‌ها استفاده می‌کنند. ایدئولوژی‌ها بخش مهمی از فرهنگ‌ها هستند زیرا که آن‌ها حاوی اصول، جهت‌گیری‌ها و عقایدی‌اند که مبنای کنش‌ها، افکار و احساساتمان هستند. ایدئولوژی‌هایی که در ورزش مورد بررسی قرار

درواقع، نوع مشارکت در برخی از ورزش‌ها نشان‌دهنده طبقه اجتماعی فرد است. به عنوان مثال وقتی که یک فرد گلف بازی می‌کند، به صورت خود به خودی در طبقه اجتماعی-اقتصادی بالا دیده می‌شود.

بستگی مستقیمی به درآمد، تحصیلات و وضعیت شغلی فرد دارد. افراد طبقه اجتماعی-اقتصادی پایین تمایل به مشارکت در ورزش‌هایی دارند که میزان هزینه پایینی داشته باشند نظیر فوتبال، بوکس و کشتی.

الگوهای مشارکت در ورزش رابطه تنگاتنگی با قدرت، پول و مزایا دارد. در برخی جوامع، ورزش‌های خاص، یک مفهوم تجملی و لوکس را به خود می‌گیرند. مشارکت کردن در ورزش یا تماشای یک رویداد ورزشی نیز

ج) ارتباط ورزش با نهادهای اصلی زندگی اجتماعی

می‌تواند سوق‌دهنده اعضا برای مشارکت در یک ورزش خاص باشد. رابطه بین ورزش و اقتصاد را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. بسیاری از شرکت‌ها مبالغ زیادی را صرف حمایت مالی از رویدادهای

جوامع منجر به انسجام و پیوند خانوادگی قوی‌تر بین والدین و فرزندان می‌شود. برنامه روزمره بسیاری از خانواده‌ها شامل زمان‌هایی برای مشارکت فرزندان‌شان در ورزش است. درجه حمایت و تشویق خانواده‌ها

یکی دیگر از دلایل اهمیت ورزش در جامعه ارتباط آن با نهادهای اصلی زندگی اجتماعی است. این نهادها شامل خانواده، اقتصاد، رسانه‌ها، سیاست، تعلیم و تربیت، و مذهب هستند. ورزش در برخی از



میدان‌های ورزشی شعارها یا نمادهای مذهبی را به نمایش می‌گذارند که این امور نشان‌دهنده التزام و پیروی آن‌ها از یک ایدئولوژی مذهبی خاص است. به عنوان یک نتیجه‌گیری کلی باید بیان داشت که ورزش و جامعه دارای الگوهای ارزشی و به اصطلاح، پیکربندی‌های رفتاری مشترک‌اند. تحول و دگرگونی ورزش خارج از جامعه انجام نمی‌شود، بلکه توسعه آن در پیوند نزدیک با محیط اجتماعی تحقق می‌یابد. درواقع، ورزش بازتاب‌دهنده روابط اجتماعی است. ورزش به منزله یک کنش انسانی، در ارتباط با فرایندهای فرهنگی، اجتماعی و تاریخی است. به بیان دیگر، ساختارها و فرایندهای ورزشی جوامع واجد ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی‌اند.

جوامع است که می‌تواند باعث انسجام اعضای یک جامعه از طریق ورزش و تیم‌های ورزشی می‌شود. برخی جوامع تمایل ندارند که تیم‌های ورزشی‌شان در رویدادهای خاصی شرکت کنند. چنین اموری بازنمایی‌کننده ویژگی‌های سیاسی حاکم بر جامعه‌اند که در بستر ورزش نمود پیدا می‌کنند. از آنجایی که ورزش نقش مهمی در برنامه‌های آموزشی دارد و یکی از اهداف تربیتی محسوب می‌شود، جایگاه ویژه‌ای در نظام آموزشی جوامع به خود اختصاص داده است. یکی دیگر از حیطه‌های اصلی زندگی اجتماعی مذهب است. بسیاری از ورزشکاران مناسک و آداب مذهبی را پیش از ورود به میدان مسابقات یا حین مسابقات انجام می‌دهند. ورزشکاران گاهی اوقات در

ورزشی می‌کنند تا از این طریق از فرصت دیده شدن برندشان در این رویدادها استفاده کنند. گردش بالای پول در ورزش نشان‌دهنده یک اقتصاد پویا است که می‌تواند بر جامعه اثر گذاشته و از آن نیز اثر بپذیرد. رویدادهای بزرگ ورزشی نیازمند رسانه‌ها برای نمایش تلویزیونی هستند و بدون آن‌ها نمی‌توانند توسط جوامع دیده شوند. تصاویر و پیام‌های ارائه‌شده در پوشش‌های رسانه‌ای رویدادهای ورزشی نیز حاوی مضامینی هستند که بر تفکر و نگرش افراد جامعه تأثیر می‌گذارند. علاوه بر این، بسیاری از افراد در کشورهای مختلف تمایل دارند که پرچم و سرود ملی‌شان در ورزشگاه‌ها و رویدادهای ورزشی به نمایش درآید. این امر ناشی از هویت ملی و سیاسی

منابع:

- مبانی جامعه‌شناسی ورزش و فعالیت بدنی، کاترین جیمیسون و مائورین اسمیت، ترجمه رسول نوروزی سید حسینی، انتشارات حتمی، چاپ اول ۱۳۹۹.
- مبانی و فلسفه تربیت‌بدنی و ورزش، تألیف رسول نوروزی سید حسینی، فروغ فتاحی مسرور، انتشارات حتمی، چاپ اول ۱۳۹۸.

■ سیدشاهو حسینی، دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، کارشناس مرکز آبی آکادمی ملی المپیک
 ■ علیرضا فتاحیان، دانشجوی دکترای تربیت بدنی دانشگاه تهران

اندیکاسیون و کنترا اندیکاسیون ماساژ در تورم و ادم



به دنبال آن، افزایش در نفوذ پذیری مویرگی موجب نشست پلاسما به داخل بافت می شود. شکاف های موجود در اندوتلیوم را انقباض سلول های اندوتلیال که حاوی تارهای انقباضی است بزرگ می کند.

مایع داخل آنها بر اثر افزایش فشار هیدرواستاتیک داخل عروق با فشار به داخل فضای بین بافتی رانده می شود. همچنین پروتئین ها نیز به دلیل بزرگ شدن شکاف های بین سلولی از عروق خارج می شوند. این امر باعث کاهش فشار اسمزی در بافت ها می شود.

این مایع به شکل تورم یا ادم در اطراف بافت آسیب دیده مشاهده می شود. به نظر می رسد که این ادم باعث رقیق شدن سمومی می شود که ممکن است در بافت ها وجود داشته باشد و همچنین، باعث حمل مواد مهمی می شود که به فاگوسیتوز کمک می کنند.

و یکی از راه های مهم مکانیکی دفاعی بدن است که برای بهبود آسیب رخ می دهد، ولی با این حال ممکن است موجب بروز آسیب شدید، درد، ناهنجاری و کاهش عملکرد در بخش های متورم شود. بلافاصله پس از آسیب رساندن به بافت، عروق خونی آسیب دیده بر اثر نورآدرنالین (نوراپی نفرین) و به منظور کند کردن خون ریزی تنگ می شوند.

در طی تورم حاد، بافت دچار تغییرات متوالی می شود. این زنجیره با گشاد شدن سرخرگ ها و به واسطه میانجی های شیمیایی موضعی شروع و باعث شل شدن عضلات صاف دیواره عروق می شود. در نتیجه، جریان خون بیشتر می شود. و این بدان معنی است که مویرگ ها بخاطر افزایش حجم خون ورودی از سرخرگ ها به آنها گشاد می شوند. علت سرخی و قرمزی این عروق نیز همین است که در آن ناحیه از پوست مشاهده می شود.

تورم افزایش و بزرگ شدن غیر طبیعی بخشی از بدن می باشد که ممکن است حاد یا مزمن باشد. هنگامی که آسیب بافتی بر اثر باکتریها، ضربه یا تروما مواد شیمیایی، گرما یا هر پدیده دیگری بوجود می آید، مواد متعددی توسط بافتهای آسیب دیده آزاد می شوند که موجب بروز تغییرات ثانویه بسیار شدیدی در بافتها می گردند. تمامی این تغییرات ثانویه روی هم التهاب یا آماس، نامیده می شوند. التهاب نتیجه تلاش بدن برای حفاظت از خود است.

هدف از التهاب حذف عامل آسیب رساننده به بدن و شروع روند ترمیم است. تورم حاد در واکنش بافت به آسیب ایجاد می شود. این واکنش فرآیندی عمومی است که به دنبال ضایعه شیمیایی یا مکانیکی، عفونت، تب شدید، کم خونی، آلودگی باکتریایی و اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود. این فرآیند ضروری و دارای آثار مثبت است



مراحل تورم حاد:

۱. **مرحله آنی یا زودگذر:** آسیب خفیفی است که به علت هیستامین ایجاد شده، تقریباً ۱۵ دقیقه باقی می ماند.
 ۲. **مرحله تأخیری و ماندگاری:** واکنش تأخیری که ممکن است ۲۴ ساعت طول بکشد تا تورم به حد نهایی خود برسد. این تورم به دلیل بروز آسیب به سلول های اندوتلیال ایجاد می شود.
 ۳. **واکنش آنی ماندگار:** ممکن است برای چندین روز و تا زمان جایگزینی سلول های آسیب دیده اندوتلیال باقی بماند.
- بلافاصله پس از ایجاد تورم، گلبول های سفید به دیواره وریدها می چسبند، با نشت مایعات و پروتئین ها به داخل

بافت، جریان خون کاهش و چسبندگی خون افزایش می یابد و گلبول های قرمز با چسبیدن به یکدیگر به شکل یک لایه در می آیند. در خارج از عروق سلول های فاگوسیتوز گلبول های سفید که عموماً از نوتروفیل ها هستند، تجمع می یابند.

این گلبول ها از طریق شیموتاکسی جذب شده، عروق خونی را با ایجاد فشار در سلول های اندوتلیال ترک می کنند. به دنبال آنها ماکروفاژ های بیشتری از بافت خارج می شوند. سپس، عمل فاگوسیتوز، باعث از بین رفتن مواد زائد موجود در ناحیه آسیب دیده می شوند. زمانی که عامل و علت ضایعه از میان رفت و سرعت تورم آهسته تر شد، بافت ها باید به شکل طبیعی خود

برگردند. مواد زائد حاصل از تورم (مانند فیبرینوژن) از طریق فاگوسیتوز و آنزیم های لیزوزوم و پلاسمین دفع می شوند. پروتئین ها از طریق دستگاه لنفاوی حمل و خارج می شوند.

اگر این وضعیت ادامه یابد، وضعیت ساماندهی آغاز می شود، بدین ترتیب که ماکروفاژها، فیبروبلاست ها و مویرگ های تازه آن منطقه را مورد تهاجم قرار می دهند. ماکروفاژها باقیمانده ها را از بین می برند و در همین حال فیبروبلاست ها موجب ترشح فیبرین و در نهایت موجب بروز توده می شوند. اگر این بافت از بین برود و سلول های آسیب دیده قادر به تولید مجدد شوند بازسازی رخ می دهد. این مرحله ۲ تا ۴ هفته پس از آسیب کامل می شود.



■ تورم مزمن

که به منظور محصور کردن ناحیه آسیب دیده و پیشگیری از بسط عوامل پاتوژنیک تولید می شوند. بنابراین، تورمی که برای مدت زیادی باقی بماند، باعث ایجاد توده در بافت شده، عواقب زیادی را به دنبال خواهد داشت. تورم در کلیه بافت های آسیب دیده ایجاد می شود. تشخیص تورم و ارزیابی شدت علائم موجود اطلاعاتی دقیق را در اختیار فرد برای بکارگیری ماساژ قرار می دهد.

به تورمی که برای ماه ها باقی بماند، تورم مزمن گفته می شود. تورم مزمن در نتیجه از بین رفتن فرآیند طبیعی تورم حاد ایجاد می شود و به عنوان مثال موجب باقی ماندن حساسیت، عدم چرخش خون کافی و عفونت و عوامل باکتریایی می شود. همچنین، ممکن است بر اثر یک واکنش خودبخودی سیستم ایمنی ایجاد شود. تداوم افزایش تعداد ماکروفاژها در بافت ها موجب جذب فیبروبلاست های تولید کننده کلاژن می شود

■ علائم مهم التهاب

تحقیقات اخیر ارائه شده، و به طور کلی می توان آنها را به سه نوع تقسیم کرد: نوع اول نتایج معکوس قطعی برای همه وضعیت هاست یعنی انجام ماساژ مطلقاً ممنوع است، نوع دوم در تمام شرایط قطعیت ندارد و بعضی از تکنیک های ماساژ در این وضعیت می تواند مفید باشد، و نوع سوم نیاز به مراقبت و دقت زیادی دارد و به بیان دیگر بیشتر می توان از آن به عنوان عامل ریسک یا خطر را نام برد تا نتایج معکوس.

لنفای در ناحیه همراه است. **درد:** این درد به علت آزاد شدن مواد شیمیایی خاص از سلول های صدمه دیده و گلبول های سفید و تأثیر این مواد بر روی عصب های درد به وجود می آید. در خصوص انجام یا ممنوعیت انجام ماساژ، از دیدگاه تئوری های مختلف ماساژ، نظرها و ادعاهای مختلفی وجود دارد و گاهی ماساژ نتیجه عکس دارد. بعضی از این ادعاها قطعی اند و پیرامون برخی دیگر اختلاف نظر وجود دارد. برخی نیز پیشنهادهایی است که از

قرمزی پوست: علت قرمزی گشاد شدن عروق خونی کوچک در بافت ملتهب و در نتیجه پرخونی ناحیه است. قرمزی پوست بر اثر باز شدن مویرگ ها و افزایش جریان خون ایجاد می شود. **گرما:** علت گرمی در موضع التهاب، پر خون شدن آن محل و دلیل افزایش جریان خون موضعی است. **آماسی (تورم):** علت تورم تجمع مایع در فضای بین سلولی می باشد. گشاد شدن و باز شدن بافت آماس را ایجاد می کند و یا کاهش برگشت لنف به غده های

در نواحی که تورم حاد وجود دارد، انجام ماساژ مطلقاً ممنوع است و ماساژ نتیجه معکوس داشته و زبان آور است.



حال سؤال اینجاست که در خصوص التهاب حاد و مزمن ماساژ باید انجام شود یا نه؟

ماساژ نیز سرایت کند. ماساژ موجب فشار و کشیدگی بافت ها می شود. دستکاری مکانیکی قسمت خارجی بدن یا روی یک بخش از استخوان ممکن است به بافت های نرم اطراف آن آسیب برساند. اگر هنگام درمان، دستکاری بافت زودتر از موعد انجام شود، شبکه سلولی و فیبری آسیب می بینند و فرآیند درمان به تأخیر می افتد و حتی موجب فیبروز شدن بیشتر بافت ها می شود. اگر سطح آسیب دیده یا زخم شده با وسایل استریل نشده لمس شود، ممکن است به یک زخم باز تبدیل شده، آسیب های بیشتری را ایجاد کند. گاهی حتی ماساژ سطحی و اندک نیز ممکن است باعث آلرژی یا حساسیت شود. هرگونه فعالیت بیش از اندازه در بعضی بافت ها می تواند سرعت متابولیسم را در آنها بیشتر کند و در نتیجه وضعیت آنها وخیم تر شود، به ویژه اگر به طور مکانیکی تحریک شوند.

از استخوان ممکن است به بافت های نرم اطراف آن آسیب برساند. دستکاری بافت ها شامل عروق خونی نیز می شود. عروقی که پاره شده اند و از آنها خون جاری است، اگر دستکاری شوند خون ریزی آنها بیشتر می شود. به عنوان مثال، کبودی و خون مردگی در عضلات یا عروقی که به تازگی پاره شده اند (اولین ۲۴ ساعت تا ۴۸ ساعت پس از آسیب) اگر ماساژ داده شوند بیشتر آسیب می بینند. در التهاب حاد مواد ترشح شده از سلول ها باعث گرما، قرمزی و خارش می شوند و ماساژ می تواند این مواد را به کل بدن انتقال دهد که در التهاب های شدید مانند دیابتی ها خطرناک است. ماساژ باعث کشیده شدن بافت همبند و بافت آسیب دیده می شود و ممکن است عفونت های داخلی را به نقاط دیگر بدن گسترش دهد. این عفونت ها در صورت رعایت نکردن موارد بهداشتی ممکن است به دیگران یا حتی خود

دویدن و ورزش کردن (Running) و ماساژ (Massage) طی دو سه روز اولیه بعد از آسیب می باشد. کلیه این اقدامات در جهت کاهش میزان خونریزی و تورم ناحیه آسیب دیده و تسریع شروع پروسه ترمیمی در منطقه آسیب دیده می باشد. اگر ضایعه یا آسیب به دیواره عروق نزدیک باشد، افزایش جریان خون می تواند خطرناک باشد. تحریک مکانیکی عروق و افزایش جریان خون ممکن است باعث ایجاد لخته در آن منطقه شده و لخته را از دیواره عروق جدا کند. این لخته می تواند در قلب، ریه و مغز باعث بروز آسیب های غیر قابل جبران و مرگ آور شود. ماساژ جریان لنف را افزایش می دهد. افزایش جریان لنفاوی ممکن است باکتریها را به نقاط دیگر بدن حمل کند. ماساژ موجب فشار و کشیدگی بافت ها می شود. دستکاری مکانیکی قسمت خارجی بدن یا روی یک بخش

در التهاب حاد چون انجام ماساژ باعث افزایش جریان خون می شود و این افزایش جریان خون باعث بیشتر شدن علائم التهاب می شود بنابراین ۴۸ تا ۷۲ ساعت اول انجام ماساژ مطلقاً ممنوع می باشد و در این مرحله می توان از پروتکل پرایس مانند استراحت، استفاده از کمپرس سرد، فشردن سازی و ... و یا از پروتکل های پلیس و نو هارم استفاده کرد تا بتوان علائم اولیه را کنترل نمود. POLICE که اول کلمات Protection (حفاظت از اندام آسیب دیده)، Optimal Loading (عمل فشار بهینه به اندام به شکلی که باعث تشدید آسیب دیدگی نشود)، Ice (یخ گذاری)، Compression (بانداز فشاری) و Elevation (بالا تر قراردادن اندام آسیب دیده از سطح قلب می باشد). همچنین پروتکل no HARM اشاره به اهمیت دوری و عدم استفاده از گرما (Heat)، الکل (Alcohol)،

سعیدی: روانشناسی یکی از مولفه ها و نیازهای اصلی ورزش کشور است

موفقیت ورزشکاران در میادین مختلف ورزشی عنوان کرد و گفت: در برخی رشته های ورزشی مانند تنیس روی میز می توان گفت آمادگی روانی تا ۸۰ درصد می تواند در موفقیت ورزشکار سهم ایفا کند.

وی ضمن بیان اینکه با تقویت این ارکان در تمامی رشته های مختلف ورزشی می توان شاهد موفقیت های بیشتر و چشمگیری در عرصه های مختلف ورزشی باشیم گفت: باید چاره ای اندیشیده شود تا از سنین ۹ یا ۱۰ سالگی و در پایگاه های استعدادیابی، به بحث روانشناسی ورزش پرداخت.

در ادامه این مراسم افتتاحیه، دکتر تجاری رئیس دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز و دکتر خسرو حمزه عضو کمیسیون روانشناسی ورزشی کمیته ملی المپیک نکاتی را در خصوص اهمیت برگزاری این همایش علمی به حاضرین ارائه کردند.

ره آوردی علمی و کاربردی برای ورزش کشور باشد. وی ضمن اشاره به این موضوع که باید توجه داشت روانشناسی یکی از مولفه ها و نیازهای اصلی ورزش کشور است و باید بیشتر به آن پرداخت افزود: با حضور اساتید، پژوهشگران و صاحب نظران، کارگاه ها و دوره هایی با این موضوع برگزار خواهیم کرد و امیدواریم از تجربیات حاصل از برگزاری این کلاس های آموزشی در جهت پیشرفت ورزش استفاده شایانی شود. وی در پایان ابراز داشت: با مشاوره های روانشناسی به ورزشکاران می توان قهرمانان را در شرایط روحی و روانی مطلوبی برای حضور در میادین بین المللی قرار داد. همچنین در جریان برگزاری مراسم افتتاحیه این همایش، خانم دکتر لیموچی نایب رئیس بانوان کمیته ملی پارالمپیک، آماده سازی روانی، آمادگی جسمانی و آمادگی تکنیکی و تاکتیکی را سه رکن اصلی برای



ما در آکادمی ملی المپیک، شاهد برگزاری دومین همایش خدمات روانشناختی ورزشی ویژه ورزشکاران حرفه ای هستیم. بنده امیدوارم ره آورد این همایش

دکتر کیکاوس سعیدی دبیر کل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک در مراسم افتتاحیه این همایش گفت: امروز و با اهتمام دکتر واعظ موسوی و همکاران

طباطبایی سرپرست معاونت آموزشی و پژوهشی آکادمی ملی المپیک

فردی دارای تحصیلات عالی مرتبط و پیشکسوت عرصه ورزش کشور نام برد. در پایان این مراسم، دکتر سعیدی با اهدای لوح تقدیری از زحمات محمد رضا اویسی تجلیل کرده و در ادامه حکم مشاور و سرپرستی معاونت آموزشی و پژوهشی آکادمی ملی المپیک را از طرف دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک به دکتر رامین طباطبایی اعطاء کرد.

جناب آقای دکتر رامین طباطبایی با سلام

نظر به سوابق، تعهد و تجربیات جنابعالی، به موجب این حکم به عنوان «مشاور و سرپرست معاونت آموزشی و پژوهشی آکادمی ملی المپیک» منصوب می شوید. انتظار می رود در مسیر تحقق اهداف و برنامه های علمی، تخصصی، آموزشی و پژوهشی آکادمی و در راستای شرح وظایف مصوب اهتمام و مساعی لازم معمول دارید. توفیق شما در انجام وظایف محوله را از خداوند متعال مسئلت می نماید.

سیدرضا صالحی امیری



در کشور است را به مرجعیت اصلی ورزش قهرمانی در حوزه های مذکور تبدیل کنیم. دکتر کیکاوس سعیدی در ادامه و ضمن تقدیر از زحمات محمد رضا اویسی معاونت پیشین آموزشی و پژوهشی آکادمی ملی المپیک به عنوان شخصی کوشا و امین، از دکتر رامین طباطبایی به عنوان

در حوزه های مختلفی نظیر پزشکی ورزشی، فیزیوتراپی، روانشناسی ورزشی و همچنین سنجش و آزمون های آمادگی جسمانی در آکادمی ملی المپیک مشغول به کار هستند گفت: شورای راهبردی آکادمی ملی المپیک مسیری را تعریف و مصوب نمود تا آکادمی که مجموعه ای منحصر به فرد

با حضور دکتر کیکاوس سعیدی دبیر کل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک، محمدرضا اویسی مدیر امور اداری کمیته ملی المپیک و معاونت پیشین آموزشی و پژوهشی آکادمی ملی المپیک و همچنین مدیران و کارشناسان این آکادمی، مراسم معارفه دکتر رامین طباطبایی به عنوان مشاور و سرپرست معاونت آموزشی و پژوهشی آکادمی ملی المپیک برگزار شد. دکتر سعیدی در ابتدای این مراسم ضمن اشاره به اینکه آکادمی در مسیری مناسب، هدفمند، رو به جلو و در چارچوب اهداف و برنامه های تدوین شده در حرکت است ابراز داشت: آکادمی علاوه بر برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی غنی و با کیفیت بالا، رویکردی حمایتی از فدراسیون های ورزشی در مسیر آماده سازی تیم های ورزشی برای حضور در رویدادهای مهم و بین المللی مانند المپیک و بازی های آسیایی دارد. وی ضمن اشاره به کارشناسان متخصصی که

مفهوم شکست و پیروزی

از منظر ورزشکاران و مربیان حرفه‌ای

برایشان لازم و ضروریست اما همه چیز را نمی‌توان تغییر داد، به ویژه آنهایی که به عملکردشان آسیبی نمی‌زند.

یکی از نشانه‌های مربیان ورزشکارانی که خودشان

خودشان می‌دانستند؛ بیش از حد به مشکلات و موانع فکر می‌کردند و اغلب خودگویی‌های آنها شبیه به این جملات بود؛ باختن همیشه وحشتناک است، تو یک احمق هستی، من یک بازنده هستم، نمی‌خوام ببازم، چرا باختم؟ ... آنها با این خودگویی‌ها و سرزنش کردن خود احساس شکست، ترس، ناامیدی و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کردند. از این رو تلاش کمتری برای حل مشکلاتشان انجام می‌دادند. در حقیقت این احساسات را توجیهی برای تلاش نکردنشان می‌دانستند. این دسته از مربیان و ورزشکاران در نهایت به این باور دست پیدا می‌کردند چون بی‌کفایت و بی‌ارزش هستند برای همیشه شکست خورده‌اند.

همچنین برخی از آنها که پیروزی در مسابقه را حق مسلم خودش می‌دانستند اما به اندازه کافی برای به دست آوردن آن تلاشی نمی‌کردند. این دسته از ورزشکاران و مربیان از رو در روی با شرایط پرفشار و چالش‌زا دوری می‌کردند و در صورت رویارویی با این موقعیت‌ها سریع تسلیم می‌شدند. آنها از فشارهای روانی پس از شکست فراری بودن و مسئولیت شکست خود را کاملاً نمی‌پذیرفتند.

اما در مقابل مفهوم جدید به آنها یاد داد شکست می‌تواند دردناک باشد اما هویتشان نیست. شکست و فشارهای روانی پس از آن موضوعی است که باید با آن روبرو شوند و دانش و مهارت‌های برخورد کردن با آن را یاد بگیرند. آنها آموختند به جای آن خودگویی‌ها و سرزنش کردن‌های بی‌مورد با خودشان موثرتر و کارآمدتر گفتگو کنند. بجای آنکه شکست آنها را تعریف کند، یاد گرفتند کنترل موقعیت را در دست بگیرند و برای مسابقه بعدی بیشتر تلاش کنند. آنها آموختند بازنده نیستند، مگر زمانی که شروع به سرزنش کرد خود کنند. آنها فراگرفتند حین افسردگی تلاش بیشتری کنند و در صورتی که در مسابقه با شکست روبرو شدند به خود بگویند بخاطر چیزی که برایم ارزشمند بود با تمام وجود تلاش کردم.

هدف‌گذاری اختصاصی و عملکردی تلاش آنها را بیشتر کرد و باعث شد از تمرینات خود لذت بیشتری را ببرند. آنها پذیرفتند اگرچه تغییر

در تجارب کاریم به عنوان روانشناس ورزشی در کنار ورزشکاران، مربیان و تیم‌های حرفه‌ای مراجعانی را ملاقات کردم که اسیر کاهش شدید عملکردشان بودند. در ارزیابی‌هایم پیایی مشاهده می‌کردم که آنها با چالش‌هایی همچون کمبود اعتماد بنفس، عدم توانایی در مدیریت هیجانات از جمله مدیریت ترس و استرس، عدم توانایی در مدیریت افکار از جمله افکار مربوط به ترس از شکست یا موفقیت و تفکر ناکافی و یا نالایق بودن روبرو هستند.

بررسی‌ها نشان می‌داد علاوه بر اینکه آنها مهارت و دانش کافی برای مقابله با چالش‌هایی که در آنها گرفتار هستند را ندارند، موضوعات مهم تر ذهنی دیگری نیز وجود دارد. یکی از این موضوعات که نقش به سزایی در افت شدید عملکرد ورزشکاران و مربیان داشت، عدم وجود یک تعریف مناسب، موثر و کارآمد در خصوص شکست و پیروزی در ورزش حرفه‌ایشان بود. اغلب آنها پس از شکست هویت شکست خورده به خود می‌گرفتند و خودشان را با آن شکست تعریف می‌کردند و برعکس به هنگام پیروزی خود را در عرش ورزش خود تصور می‌دیدند.

در نتیجه به هنگام تجربه شکست مدام خودشان را سرزنش می‌کردند، خودشان را با دیگران مقایسه ناعادلانه می‌کردند، خلق و خوی افسرده به خود می‌گرفتند و برای بهبود عملکردشان کمتر تلاش می‌کردند. این روند باعث می‌شد باور به توانایی‌هایشان کمتر شود و در نهایت دوباره شکست بدی را تجربه کنند. بنابراین این مراجعه کنندگان من را بر این داشتند که در مداخلاتم برای بهبود عملکردشان علاوه بر آموزش مهارت‌های ذهنی و در کنار مداخلات شناختی دیگر به بازسازی مفهوم شکست و پیروزی در ذهن آنها بپردازم.

نتایج حاصل پس از جلسات مشاوره نشان داد ورزشکاران و مربیانی که این مفهوم در ذهنشان بازسازی شده و شکست را با تمام دردهایش می‌پذیرند اما هویتشان را از شکستشان جدا ساختند. همچنین پیروز شدن در مسابقه انگیزه‌ای برای بیشتر تلاش کردنشان شد، در نهایت عملکرد بهتری را از خودشان به نمایش گذاشتند.

مربیان و ورزشکارانی که شکست را هویت



ورزشکاران و مربیان بمنظور بهبود ویژگی‌های روانی موثر در عملکرد ورزشیشان بسیار دارای اهمیت و ضروری است، اما تمام موضوع نیست. به نظر می‌رسد مداخلات شناختی - رفتاری و در راستای آن بازسازی مفهوم شکست و پیروزی می‌تواند باعث به افزایش میزان انگیزه، تلاش، امید و لذت در آنها شود و با ایجاد احساس ارزشمندی و کفایت به ورزشکاران و مربیان در رسیدن به اوج عملکرد ورزشیشان کمک شایانی بکند.

مربیان و ورزشکارانی که آموخته بودند شکست آنها را تعریف نکند و پیروزی همه چیز نیست به این باور رسیدند که تمرین بیشتر می‌تواند کاستی‌ها را جبران کند. آنها آگاه بودند که اگرچه درد شکست هنوز پابرجاست اما به شکست‌ها اجازه نمی‌هند آنها را تعریف کند. اگر می‌توانم تلاش کنم، پس رشد می‌کنم و هنوز مسیرهای مختلفی برای موفقیت وجود دارد. بطور خلاصه اگرچه آموزش مهارت‌های روانی به

را با شکست تعریف می‌کردند و پیروزی برایشان همه چیز بود؛ کاهش ریسک پذیری و انجام کار درست در موقعیت‌های پرفشار مسابقه بود. در حقیقت با انجام فنون مطمئن که در آن تبحر بیشتری داشتند اما در آن موقعیت برایشان امتیاز آور نبود از یک بازی صحیح خودداری می‌کردند. حتی در مواردی ترجیح می‌دادند در مسابقه شرکت نکنند تا ردپای شکستی از خود بجا نگذارند.



سومین همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک؛

صالحی امیری: انسجام و یکپارچگی در نظام فعالیت های علمی و پژوهشی و متصل شدن به دانشگاه، از ضروریات پیشرفت علم در ورزش است

ورزشی مرجعیت داشته باشد. استفاده از ظرفیت های دانشگاهی به منظور دور نشدن از تحول دانش، بهره مندی از ظرفیت های بین المللی و نگرش استراتژیک در تحلیل پدیده ها از دیگر موضوعات و ضروریات مهمی بود که دکتر صالحی امیری برای پیشرفت هر چه بیشتر آکادمی ملی المپیک عنوان کرد. دکتر صالحی امیری، انسجام و یکپارچگی در نظام فعالیت های علمی و پژوهشی و متصل شدن به دانشگاه را از ضروریات پیشرفت علم در ورزش عنوان کرد و ابراز داشت: باید نیاز دانشجویان، محققان، پژوهشگران و ورزشکاران در دسترس این عزیزان قرار بگیرد و این مهم محقق نمی شود مگر با احداث بانک جامع اطلاعاتی در تمامی حوزه های ورزشی. سومین همایش آکادمی ملی المپیک در شش نشست تخصصی با عناوین "مدیریت ورزشی در جنبش المپیک"، "بهینه سازی عملکرد ورزشکاران نخبه"، "ملاحظات پیشگیری از آسیب دیدگی ورزشکاران"، "ارزش ها در جنبش المپیک"، "بازبینی عملکرد قهرمانان در بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو از نگاه روانشناسی" و "جنبش پارالمپیک، پزشکی و کلاسنبدی در ورزشکاران پارالمپیک" برگزار شد.



بیش از هر زمان دیگری نیازمند نقد و بررسی عملکرد گذشته و تعیین استراتژی های روزآمد هستند گفت: ما اگر نپذیریم که وارد فضای نقد شده ایم، مطمئناً دچار تأخر در برنامه ها و اهدافمان هستیم و این باعث خواهد شد تا دیگران به حرکت و رشد خود ادامه دهند و ما ایستا باشیم. رئیس کمیته ملی المپیک در ادامه افزود: آکادمی متناسب با مأموریت خود باید در تحول اهداف، برنامه ها و ساختار خود کوشا باشد. محیط ورزش نیز مانند محیط فرهنگی و دانش، دائماً در حال تغییر است و این مجموعه که نام ملی را یدک می کشد باید در تمامی زمینه های

رئیس کمیته ملی المپیک در جریان برگزاری آیین گشایش سومین همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک، در رابطه با ضرورت جهش این آکادمی توضیحاتی را به حاضرین ارائه کرد. دکتر صالحی امیری که در ابتدای صحبت های خود هدف از حضور در آیین گشایش سومین همایش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک را حمایت از برگزاری این رویداد علمی عنوان داشت، با توضیحاتی ضرورت جهش آکادمی ملی المپیک را در چند محور بر شمرده. وی با بیان اینکه کمیته و آکادمی ملی المپیک و همچنین نهادهای علمی در ورزش،

بازدید رئیس کمیته ملی المپیک مجارستان از آکادمی ملی المپیک



بررسی، تنظیم و تدوین برنامه های کوتاه مدت و بلند مدت این آکادمی، شورای راهبردی آکادمی ملی المپیک تشکیل شده است به ارائه آماری از خدمات آموزشی داخلی و بین المللی مراکز مختلف این مجموعه به جامعه ورزش پرداخت.

در ادامه، کریستیان کولکسار رئیس کمیته ملی المپیک مجارستان گفت: قرار گرفتن تمامی امکانات لازم برای آماده سازی ورزشکاران و تیم های ملی نظیر امکانات توانبخشی، فیزیوتراپی، هتل و رستوران، بیومکانیک ورزشی، تمرینات فانکشنال، تمرینات آبی و سالن های چند منظوره در این مجموعه، مویذ این موضوع است که آکادمی ملی المپیک ایران از این لحاظ مجموعه ای کم نظیر در دنیا است.

به میهمانان خارجی و در خصوص نحوه خدمات رسانی مراکز آکادمی به قهرمانان تیم های ملی ارائه کرد. دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک ضمن اشاره به اینکه آکادمی در سال ۲۰۰۲ میلادی و با حضور دکتر ژاگ روگ (رئیس وقت کمیته بین المللی المپیک) به طور رسمی افتتاح و به عنوان مرکز تمرینات برتر کار خود را شروع کرده است گفت: آکادمی به عنوان موسسه ای علمی، فنی، فرهنگی، آموزشی و پژوهشی خدمات تخصصی خود را به مخاطبان اصلی این مجموعه (ورزشکاران نخبه، مربیان، داوران، مدیران و باشگاه های ورزشی) ارائه می کند.

وی در ادامه و ضمن بیان اینکه به منظور هماهنگی،

کریستیان کولکسار رئیس و بالینت ویکاسی دبیرکل کمیته ملی المپیک مجارستان به همراه آتیلا وری رئیس فدراسیون واترپلو این کشور با حضور در آکادمی ملی المپیک، ضمن بازدید از امکانات و تجهیزات این مجموعه با دکتر کیکائوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی به گفتگو نشستند.

رئیس کمیته ملی المپیک مجارستان و هیأت همراه علاوه بر بازدید از مراکز پزشکی ورزشی و دپارتمان های این مرکز، سالن تمرینات فانکشنال، مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، مرکز تمرینات آبی، رستوران هتل آکادمی و همچنین سالن های ورزشی و تمرینی آکادمی، با حضور در تمرینات آماده سازی تیم های ملی شمشیربازی و جوجیتسو، با اعضای این تیم ها دقایقی کوتاه به گفتگو نشستند. در ادامه و در نشست کوتاهی که علاوه بر دکتر کیکائوس سعیدی و مسئولین کمیته ملی المپیک مجارستان، پیمان فخری رئیس مرکز نظارت بر تیم های ملی و سرپرست کاروان اعزامی ایران به بازی های آسیایی هانگ ژو، سید فرید الدین فتاحیان مدیر روابط بین الملل کمیته ملی المپیک، محمدرضا اویسی معاونت وقت آموزش و پژوهش آکادمی ملی المپیک و سید علیرضا محسنی سرپرست وقت معاونت اجرایی آکادمی ملی المپیک حضور داشتند، دکتر سعیدی توضیحاتی را خطاب

اردوی مشترک تیم های ملی ایران و عراق در آکادمی ملی المپیک



و پس از گذشت یک هفته از تمرینات این تیم که با ورود شمشیربازان عراقی به ایران همراه شد، اردوی مشترک تیم های ملی شمشیربازی ساپر ایران و عراق به منظور آماده سازی هر دو تیم برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا و جهان برگزار شد. گفتنی است عراقی ها علاوه بر مسابقات قهرمانی آسیا و جهان، خود را مهیای حضور در مسابقات شمشیربازی قهرمانی کشورهای عرب می کنند. شهریار گلزار فر از استان یزد، میعاد عابدینی، عرفان شکوهی و سام ذوالقدر از مازندران، مبین رضوی از ارومیه، به همراه محمدمهدی شاکر و نیما آقایی از تهران حاضرین در اردوی مذکور را تشکیل دادند. همچنین علاوه بر مجتبی عابدینی به عنوان سرمربی، حمیدرضا شیر، مسعود فتوحی و امیر رضایی نژاد به عنوان مربی، دیگر اعضای کادرفنی این تیم در اردوی مذکور بودند.

اردوی مشترک تیم های ملی شمشیربازی اسلحه ساپر ایران (در دو رده سنی نوجوانان و جوانان) و عراق در رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان با هدف حضور در مسابقات جهانی و آسیایی این رشته ورزشی در آکادمی ملی المپیک برگزار شد. اردوهای آماده سازی تیم ملی شمشیربازی اسلحه ساپر نوجوانان و جوانان با هدایت قهرمان نامدار شمشیربازی ایران "مجتبی عابدینی" از نیمه دوم شهریورماه ۱۴۰۰ و با دعوت از ۱۶ ساپریست که دارای بهترین رنکینگ کشوری در این اسلحه بودند آغاز شد. پس از برگزاری دو مرحله اردو در استان مازندران و حضور در مسابقات انتخابی و درون اردویی، ۷ شمشیرباز (سه ورزشکار نوجوان و چهار ورزشکار جوان) جواز حضور در سومین مرحله از اردوهای تمرینی را کسب کردند که از ۱۵ آبان و به میزبانی آکادمی ملی المپیک آغاز شد. در ادامه



در نشست مشترک مسئولین کمیته ملی المپیک و دانشگاه تهران صورت گرفت:

توافق در برگزاری برنامه های آموزشی مشترک



تأثیرگذار است. دکتر مقیمی افزود: ورزش در حوزه آموزشی و فرهنگی جای کار بسیار دارد که لازم است در این زمینه پروژه های داخلی و حتی بین المللی تعریف کنیم و دانشگاه باید بیشتر در این زمینه کار کند و با جامعه ورزشی همکاری داشته باشد.

رئیس کمیته ملی المپیک و رئیس دانشگاه تهران، در این دیدار توافق کردند تا رشته های حکمرانی ورزشی و توریسم ورزشی در دانشگاه تهران و با حمایت کمیته ملی المپیک را راه اندازی کنند.

دکتر سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، دکتر کیکائوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک، دکتر فضل الله باقرزاده نایب رئیس کمیته ملی المپیک، رئیس فدراسیون شمشیربازی و استاد دانشگاه تهران، دکتر سید نصرالله سجادی سرپرست کاروان بازی های المپیک و دکتر مهدی شهبازی مشاور رئیس و مدیرکل حوزه ریاست دانشگاه تهران حاضرین در این نشست را تشکیل دادند.

شایان ذکر است پس از پایان این نشست، رئیس دانشگاه تهران و هیأت همراه ایشان از امکانات مراکز مختلف آکادمی و در ادامه از موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک بازدید کردند.

توسط دانشگاه تهران و حل یکی از چالش های بنیادین در کشور، به یک الگوی حکمرانی مطلوب در زمینه ورزش نیز دست پیدا کنیم.

در ادامه دکتر کیکائوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک در توضیحاتی کوتاه و در معرفی آکادمی عنوان کرد: این مجموعه با ظرفیت فنی و تخصصی بالایی که دارد خدمات مختلفی را در حوزه های پزشکی ورزشی، روان شناسی ورزشی، سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، بیومکانیک ورزشی، اقامتی و سالن های تمرینی و چند منظوره و همچنین امکانات آموزشی مناسب به ورزشکاران ارائه و در عرصه کاربردی ورزش، فعالیت های شایانی را انجام می دهد. دکتر سید محمد مقیمی، رئیس دانشگاه تهران نیز با اشاره به میان رشته ای بودن علوم ورزشی، اظهار داشت: انتظار می رود در آینده ای نزدیک شاهد هم افزایی مباحثی نظیر روان شناسی ورزشی، جامعه شناسی ورزشی و سایر رشته های مرتبط در یک قالب مشترک باشیم.

وی از اهمیت تأثیرات فرهنگی ورزش و ورزشکاران بر جامعه سخن گفت و افزود: ورزش یکی از بهترین بسترها برای اثرگذاری فرهنگی و اجتماعی است و در رفتار ورزشکاران بر روی جامعه به ویژه جوانان

دکتر سید محمد مقیمی رئیس دانشگاه تهران ضمن حضور در آکادمی ملی المپیک و حضور در نشستی مشترک با دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک و دکتر کیکائوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک، از مراکز و امکانات آکادمی و در ادامه از موزه ملی ورزش، المپیک و پارالمپیک بازدید کرد. در ابتدای این نشست دکتر صالحی امیری ضمن اشاره به اینکه بحث آموزش، از اولویت های کاری کمیته و آکادمی ملی المپیک محسوب می شود گفت: دوره ها و کارگاه های آموزشی کمیته ملی المپیک، دوره هایی در سطح عالی و حرفه ای هستند که مطمئناً با همکاری و مشارکت دانشگاه تهران می توان شاهد بالا رفتن سطح علمی آن شد.

وی ورزش را به عنوان ارزان ترین و مؤثرترین ابزار تولید نشاط در جامعه عنوان کرد و ابراز داشت: با صرف کمترین هزینه می توان از طریق ورزش به کاهش یأس و افزایش امید به زندگی در جامعه کمک کرد. رئیس کمیته ملی المپیک ضمن بیان اینکه در حوزه ورزش نباید صرفاً به جنبه قهرمانی و گرفتن مدال توجه کرد افزود: بحث فرهنگی و اجتماعی کردن ورزش در کشور عزیزمان ایران کمرنگ است که البته امیدواریم با راه اندازی دانشکده حکمرانی

با حضور وزیر ورزش و جوانان؛

نشست مشترک مسئولین ورزش ایران و عراق برگزار شد



و ورزش ایران و عراق شود، از دکتر سجادی به عنوان یکی از چهره های نامدار ورزش ایران نام برد و گفت: وزیر ورزش ایران شخصیتی فرهیخته و محور ورزش در کشورمان است و برخی از روسای فدراسیون های ورزشی ما که اکنون در خدمتشان هستیم نیز از قهرمانان المپیک و عنوان داران ورزش ایران هستند که از هیچ کوششی در جهت کمک به توسعه و ارتقاء جایگاه ورزش کشور عراق دریغ نخواهند کرد. مردم ایران همیشه در کنار ملت و ورزش عراق خواهند بود.

رعد حمودی سلمان رئیس کمیته ملی المپیک عراق از دیگر سخنرانان این نشست بود که در صحبت هایی کوتاه، ضمن تقدیر از میزبانی کمیته ملی المپیک ایران، از برگزاری این نشست در جهت بهبود روابط، توسعه و ارتقاء ورزش کشور عراق قدردانی کرد.

شایان ذکر است در ادامه، روسای فدراسیون های ورزشی دو کشور حاضر در نشست، در خصوص تفاهم نامه هایی که بین دو طرف و در زمینه های نظیر برگزاری اردوهای مشترک، اعزام مربی و کارشناس ورزشی فیما بین در رشته های مختلف ورزشی، برگزاری دوره های آموزشی و همکاری در خصوص کسب کرسی های بین المللی به امضاء رسیده است به ارائه توضیحاتی پرداختند.

در رشته هایی مانند اسکیت، دوچرخه سواری، دوومیدانی و اتومبیل رانی و موتورسواری مسابقاتی طراحی شود که مثلاً استارت از عراق و پایان در ایران و یا به عکس باشد و بهتر اینکه مسیر حرکت از شهرهای زیارتی باشد که هم رویدادهایی ورزشی، فرهنگی و هم زیارتی باشد. باید به هم کمک کنیم که در مجامع بین المللی بهترین کرسی ها و پست ها را دو کشور به دست بیاورند.

وی ضمن ابراز امیدواری از اینکه ایران بتواند برای توسعه زیر ساخت های ورزشی در کشور عراق گام های خوبی را بردارد، خطاب به رئیس کمیته ملی المپیک عراق در رابطه با ارتقاء همکاری های بین دو کشور در زمینه های ورزشی به ارائه چند پیشنهاد پرداخت.

همکاری و تلاش دو طرفه برای پیشرفت و تقویت بیش از پیش رشته های ورزشی چوگان، کوهنوردی، اسکی، ورزش های بومی محلی و به طور خاص ورزش های زورخانه ای و همچنین میزبانی مشترک دو کشور در برگزاری رویدادهای ورزشی مانند اتومبیل رانی، دوچرخه سواری و اسکیت از جمله این پیشنهادات بود که دکتر حمید سجادی به آن اشاره کرد.

در ادامه دکتر صالحی امیری ضمن ابراز امیدواری از اینکه این نشست باعث توسعه روابط دو ملت

با حضور دکتر حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان، دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، دکتر کیکاوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک، رعد حمودی سلمان رئیس کمیته ملی المپیک عراق، سفیر کشور عراق در ایران، معاونین وزارت ورزش و جوانان، اعضای هیأت اجرایی کمیته ملی المپیک، روسای فدراسیون های ورزشی ایران و عراق، جمعی از مدیران کمیته و آکادمی و همچنین پیشکسوتان ورزشی، نشست مشترک مسئولین ورزش ایران و عراق در سالن استاد فارسی آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

دکتر سجادی وزیر ورزش و جوانان ضمن خیر مقدم به میهمانان عراقی و حاضرین، از ابتکار عمل کمیته ملی دو کشور در برگزاری این نشست قدردانی کرد و گفت: امیدوارم نشست امروز سرفصل جدیدی برای همکاری های فی مابین باشد. ما پیش از این نیز همکاری های ورزشی داشتیم که به عقیده من کافی نیست و باید برای توسعه ورزش قهرمانی دو کشور بیشتر تلاش کنیم. این موضوع باعث تقویت روابط دو کشور هم خواهد شد.

وی گفت: هر دو کشور منابع طبیعی خوبی دارند و پیشنهاد می دهم در رشته اسکی و ورزش های زمستانی از امکانات ایران استفاده کنید. یک پیشنهاد دارم که نیاز به فکر و برنامه ریزی دارد،

اعلام نتایج فعالیت های شورای

پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک

دبیرخانه شورای پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک، اقدام به انتشار نتایج و دستاوردهای این شورا طی سال های ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ کرد.

دکتر ناهید کریمی دبیر شورای پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک در این خصوص گفت: شورای پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک، در راستای نیازهای علمی پژوهشی این سازمان و همچنین حمایت و اجرای تحقیقات کاربردی در قالب پایان نامه های کارشناسی ارشد و رساله های دکتری و نیز تحقیقات و مطالعات پیرامون توسعه ورزش قهرمانی و ارتقاء اثربخشی مدیریت در ورزش، با اعلام فراخوانی عمومی از محققین و دیگر علاقمندان در ۸ محور اصلی دعوت به همکاری کرد.

وی افزود: در ادامه و ضمن تشکیل جلسات و کارگروه های تخصصی با مشارکت اعضای شورای مذکور که با حمایت های دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، دکتر کیکاس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و رئیس وقت آکادمی ملی المپیک همراه بود، موضوعات ارجاع شده به این شورا مورد بررسی قرار گرفت.

کریمی در ادامه و ضمن اشاره به اینکه تمام سعی بنده و همکارانم در این شورا این بود که بدون فوت وقت و در اسرع وقت، موضوعات دریافت شده، مورد بررسی قرار گیرد اظهار داشت: تکمیل و پیگیری مستمر موارد پیشنهاد شده، ترجمه و تألیف، ارزیابی و داوری، ورود به سامانه سمات، تکمیل مستندات، عقد قرارداد، پیگیری و نظارت بر چاپ کتب، انجام تعهدات در قالب رساله دانشجویان و اجرای پژوهش ها از جمله فعالیت های این شورا بود که در این مدت انجام شد.

دبیر شورای پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک، برخی از انتشارات و پژوهش هایی که با حمایت شورای مذکور و در قالب تدوین، تألیف و ترجمه صورت گرفت را به شرح زیر عنوان کرد:

۱- چاپ کتابچه راهنمای ورزشکاران در حوزه روانشناسی در ۴ جلد با عناوین:

- خودگویی مثبت، اعتماد به نفس، و تمرکز برای ورزشکاران المپیک - افزایش انگیزش ورزشکاران - تصویرسازی ذهنی در ورزش - آرام سازی، کنترل، اضطراب عملکرد، و ذهن آگاهی برای ورزشکاران المپیک

۲- ترجمه کتاب شناخت المپیک (Understanding the Olympics)

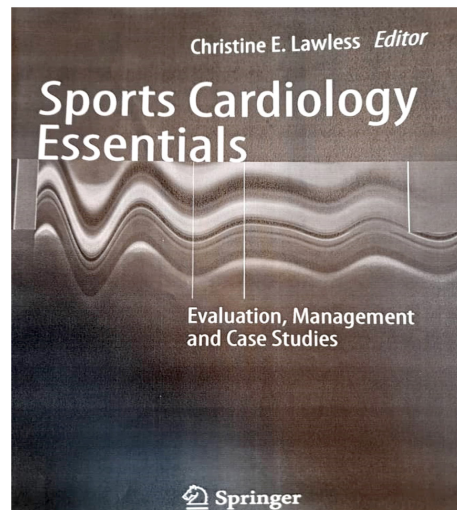
۳- ترجمه کتاب ورزش و سیاست خارجی در عصر جهانی شدن

Sport and foreign policy in a globalizing world

۴- تألیف کتاب تلفیق ارزش های المپیک و درس

تلفیق ارزش های المپیک و درس تربیت بدنی در مدارس

محمدحسین میرسلیمانی
زهره سالاری



و پایان نامه دانشجویان که مورد حمایت این شورا قرار گرفت، به این موارد اشاره کرد:

- شناسایی عوامل خطر و بررسی ارتباط آنها با آسیب های ورزشی

- تدوین الگوی مدیریت حفاظت ورزشکاران ملی

- مدل تبیین موانع و پیشران های توسعه اجتماعی

در راهبردهای سازمان های ورزش برای توسعه و صلح

- اثر برنامه گرم کردن کشتی پلاس در پیشگیری از

بروز آسیب در کشتی گیران جوان حرفه ای

- اثربخشی ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی و

مهارتهای ذهنی ورزشکاران المپیک ایران با رویکرد

عملکرد ورزشکاران

- تحلیل چند لایه سوء استفاده در ورزش، از تجربه

زیسته تا شناسایی خوسه های پنهان

- بررسی مبانی انسان شناختی ورزش قهرمانی و

ارائه دیدگاه اسلام

شایان ذکر است: کلیه حقوق مادی و معنوی موارد

فوق، متعلق به کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی

ایران می باشد.

تربیت بدنی در مدارس (راهنمای بازی و آموزش در مدارس مبتنی بر ارزش های المپیک)

۵- حمایت از تجدید چاپ کتاب راهنمای مربیان بوکس (آیبا)

۶- ترجمه کتاب انتقال ورزشکاران به دوره بازنشستگی (Athlete transition in to retirement)

۷- تألیف کتاب المپیک ۱۹۴۸ خرابه های جنگ جهانی دوم، آتش امید بخش المپیک و اولین رژه

کاروان ورزش ایران

۸- ترجمه ۳ عنوان کتاب راهنمای مربیگری شنا (FINA)

۹- تألیف کتاب سرعت و چابکی در ورزش

۱۰- ترجمه کتاب sport cardiology essentials، ملاحظات قلبی در ورزش

۱۱- تدوین جلد ۳ کتاب ورزش در آینه تصویر

۱۲- ترجمه کتاب توسعه گردشگری ورزشی Sport tourism development

کریمی همچنین از برخی طرح های پژوهشی، رساله

بازدید مسئولین کمیته ملی المپیک و فدراسیون های ورزشی عراق از آکادمی ملی المپیک

عراقی در سالن استاد فارسی آکادمی برگزار و دکتر کیکاوس سعیدی ضمن ارائه گزارش عملکرد آکادمی ملی المپیک در طی سال های اخیر، به منظور آشنایی بیشتر مسئولین ورزش کشور عراق، با ارائه آماری به جزئیات ارائه خدمات تخصصی مراکز این مجموعه پرداخت.

علاوه بر رد حمودی سلمان رئیس کمیته ملی المپیک عراق، حیثم عبدالحمید عبدالحافظ دبیر کل و احمد صبری ردام خزانه دار کمیته ملی این کشور به همراه شعلان عبدالکاظم رئیس فدراسیون کشتی، سمیر صادق خضیر رئیس فدراسیون جودو، ماجد صالح عبدالکریم رئیس فدراسیون قایقرانی (کانو)، تحسین علی احمد رئیس فدراسیون قایقرانی بادبانی، عادل عیدان غیلان رئیس فدراسیون کاراته، زیاد حسن جاسم رئیس فدراسیون شمشیربازی، علی عبدالحسین جاسم رئیس فدراسیون بیسبال و ساقتهال، محمد علی عبدالهادی عضو فدراسیون بسکتبال، هرده رثوف بارام رئیس فدراسیون تنیس روی میز، محمد کاظم مزعل رئیس فدراسیون وزنه برداری، طالب فیصل عبدالحسین رئیس فدراسیون دومیدانی و ابراهیم جبار شنین رئیس فدراسیون تکواندو در بازدید مذکور حضور داشتند.

برپایی اردوهای تمرینی تیم های ورزشی خود بهره می برند، شما نیز به عنوان کشور دوست و همسایه ایران، از این امکانات برای آماده سازی تیم های خود استفاده کنید.

رئیس کمیته ملی المپیک عراق ضمن تقدیر و تشکر از راهنمایی های تخصصی و علمی که در جریان بازدید از آکادمی ملی المپیک به وی و مسئولین فدراسیون های ورزشی این کشور انجام گرفت، ابراز امیدواری کرد تا ورزش این کشور بتواند از امکانات موجود در آکادمی نهایت بهره را ببرد.

وی انعقاد تفاهم نامه های بین کمیته های ملی و فدراسیون های ورزشی دو کشور را نخستین گام برای رسیدن به این مهم عنوان کرد و ابراز داشت: از تمامی کارشناسان این آکادمی که بتوانند در ارتقاء جایگاه ورزش عراق به ما کمک کنند استقبال می کنیم.

رئیس کمیته ملی المپیک عراق ضمن اشاره به سطح بالای ورزش ایران در میادین بین المللی، تشابهات فرهنگی بین دو کشور را نقطه مشترک مهمی در جهت ایجاد توافقات ورزشی عنوان نمود.

پس از پایان این بازدید، جلسه مشترکی با حضور مسئولین کمیته ملی المپیک ایران و میهمانان

رئیس کمیته ملی المپیک عراق به همراه مسئولین فدراسیون های ورزشی این کشور ضمن بازدید از آکادمی ملی المپیک، با نحوه ارائه خدمات این مجموعه فنی و تخصصی به قهرمانان تیم های ملی رشته های مختلف ورزشی آشنا شدند.

در جریان این بازدید که در حضور دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک و دکتر کیکاوس سعیدی دبیر کل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک و جمعی از مدیران ارشد کمیته و آکادمی انجام شد، این هیأت بلند پایه ورزش کشور عراق از مراکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، مرکز پزشکی ورزشی، سالن تمرینات فانکشنال، سالن همایش استاد فارسی، مراکز اداری و همچنین سالن های تمرینی چند منظوره آکادمی بازدید و با نحوه ارائه خدمات این مراکز به قهرمانان تیم های ملی آشنا شدند.

دکتر صالحی امیری ضمن ابراز خرسندی از حضور رئیس کمیته ملی المپیک عراق و هیأت همراه در ایران، به وجوه اشتراکات بین دو کشور اشاره کرد و گفت: آکادمی ملی المپیک ایران به عنوان مرکز تمرینات برتر، آمادگی این را دارد تا همچون دیگر کشورها مانند ترکیه که از این مجموعه برای



با حمایت کمیته ملی المپیک و پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی:

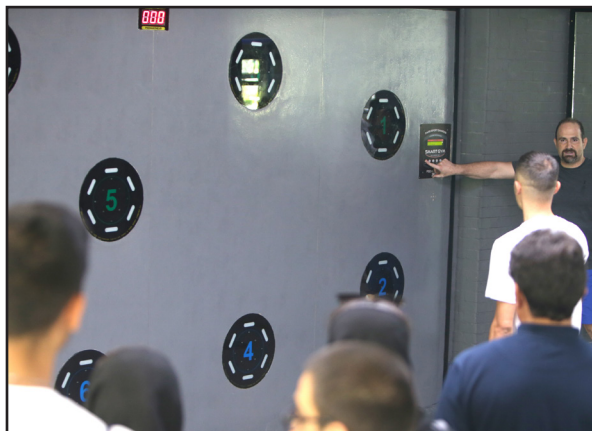
از دستگاه‌های ورزشی ساخت داخل کشور در آکادمی ملی المپیک رونمایی شد



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، در آکادمی ملی المپیک رونمایی شد. دکتر کیکائوس سعیدی در جریان این مراسم، ضمن بیان اینکه حلقه اتصال کمیته و آکادمی ملی المپیک با دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی برقرار شده است گفت: ما مجموعه پژوهشگاه که صمیمانه و در زمینه کارهای دانش بنیان با ما همکاری می‌کند را در کنار خودمان می‌بینیم. دکتر سعیدی افزود: ما امید داریم با استمرار این همکاری‌ها، به هدف اصلی ما که همانا تبدیل شدن آکادمی به عنوان مرجعی علمی، تخصصی و حرفه‌ای در ورزش است برسیم.

فنی و تخصصی در زمینه ارائه خدمات تمرینی به ورزشکاران، همه ساله و به منظور بروزرسانی امکانات سخت افزاری این مجموعه، اقدام به خریداری و تجهیز سالن‌های تمرینی خود می‌نماید. در همین راستا و ضمن حمایت‌های دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، با حضور دکتر کیکائوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک و دکتر شریف نژاد رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، از دستگاه‌های ورزشی عکس العمل هوشمند و دستگاه اختصاصی تمرینات میج پای ساخت مخترعین داخل کشور و مورد حمایت

با حضور دکتر کیکائوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و رئیس آکادمی ملی المپیک، دکتر رضا قراخانو مشاور علمی و پژوهشی رئیس کمیته ملی المپیک و دکتر شریف نژاد رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، مراسم رونمایی از دستگاه‌های ورزشی ساخت داخل کشور که به تازگی به تجهیزات سخت افزاری در آکادمی ملی المپیک افزوده شده انجام شد. با توجه به پیشرفت علم در ورزش و نیاز به بروزرسانی دستگاه‌های ورزشی برای ارائه خدمات مناسب تر به قهرمانان رشته‌های مختلف ورزشی، آکادمی ملی المپیک به عنوان مرکزی علمی،



بازدید رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی از امکانات آکادمی ملی المپیک

دکتر محمد مهدی فروردین رئیس فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی به همراه دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک و دکتر کیکاوس سعیدی دبیر کل و رئیس آکادمی ملی المپیک از امکانات و تجهیزات آکادمی ملی المپیک بازدید کردند. دکتر فروردین که همواره بر توسعه علمی ورزش قهرمانی و همگانی تأکید ویژه ای دارد، پیش از آغاز بازدید مذکور در نشست با حضور مسئولین کمیته ملی المپیک حضور یافته و از زحمات و خدمات انجام گرفته توسط کمیته ملی المپیک و آکادمی ملی المپیک در راه آماده سازی تیم های ملی اعزامی به رقابت های مختلف ورزشی تشکر و قدردانی کرد. وی در ادامه از امکان تخصصی، تجهیزات، امکانات اقامتی و رفاهی آکادمی و همچنین مراکز مختلف آکادمی مانند سالن تمرینات فانکشنال، مرکز پزشکی ورزشی، مرکز تمرینات آبی، سالن تمرین ستارگان ایران زمین و مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی بازدید و از نزدیک با نحوه خدمات رسانی این مراکز به قهرمانان تیم های مختلف ورزشی آشنا شد.



دومین وینار بین المللی پیشگیری از آسیب های ورزشی آکادمی ملی المپیک

در جلوگیری از کلید موفقیت این مهم که ورزشکاران به عنوان یکی از سرمایه های اصلی جوامع و مورد علاقه مردم با دچار شدن به مصدومیت، خیلی زود از صحنه قهرمانی خارج نشوند را در تحقیقات و مطالعاتی عنوان کردند که بخش مهمی از آن در مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی می باشد. دکتر محمدحسین علیزاده با بیان این نکته که هم اکنون ۱۲ مرکز تحقیقاتی در زمینه پیشگیری از آسیب در کشورهای نظیر آمریکا، کانادا، کره جنوبی، قطر، انگلستان، آفریقای جنوبی، هند و فرانسه در حال فعالیت هستند گفت: انشاءالله با هماهنگی کردن اساتید و متخصصین دانشگاهی داخلی در حول یک محور، بتوانیم به عنوان سیزدهمین کشور، مرکزی تحقیقاتی را با ظرفیت ها و پتانسیل موجود تأسیس کنیم. وی در پایان ضمن اشاره به کارشناسان و ظرفیت های نرم افزاری و سخت افزاری موجود در آکادمی ملی المپیک برای برگزاری چنین وینار های بین المللی گفت: ما در کشور عزیزمان ایران، تمامی ابزار لازم برای پیشرفت بیش از پیش در حوزه های مختلف علمی- ورزشی را داریم.

سخنرانان و موضوعات سخنرانی این وینار بین المللی و یک روزه عبارت بودند از:

پیشگیری از آسیب های ورزشی در کشتی قهرمانی (اصول و تجربیات) توسط دکتر بابک شادگان رئیس کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کشتی (فیلا)، ددرسهای اپیدمیولوژی و اینکه در آینده جوانان چه مسائلی در زمینه آسیب های ورزشی خواهند داشت توسط پروفیسور اورت ورهاگن محقق علوم ورزشی مرکز پزشکی دانشگاه آمستردام و برنامه های پیشگیری از آسیب ورزشی در آینده، توسط پروفیسور نیکول ون دیک عضو اتحادیه جهانی راگبی و محقق دانشگاه پرتوریا آفریقای جنوبی.

علاوه بر دکتر محمد حسین علیزاده مسئول دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی آکادمی ملی المپیک و سه استاد برجسته بین المللی در حوزه آسیب های ورزشی، دکتر سید شمس الدین تقوی، دکتر علیرضا شهاب، دکتر مصطفی زارعی، دکتر حامد موسوی، محمدرضا اویسی معاونت آموزش آکادمی ملی المپیک و دیگر متخصصین در حوزه پیشگیری از آسیب های ورزشی، حاضرین در دومین وینار بین المللی پیشگیری از آسیب های ورزشی را که به صورت حضوری و غیرحضوری برگزار شد تشکیل دادند.



بیش از ۱۲۰۰ نفر در این رشته در دانشگاه های داخلی ما فارغ التحصیل شده اند گفت: اکنون ۱۵ دانشگاه با ۶۰ نفر اعضای هیأت علمی در سراسر کشور و در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری به تربیت متخصصین این حوزه مشغول هستند. وی افزود: البته کمیته بین المللی المپیک (IOC) به عنوان بزرگترین مرجع رسمی ورزش در جهان نیز حمایت همیشگی خود را از همکاری کشورهای عضو این نهاد بین المللی با دانشگاه ها نشان داده است.

مسئول دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی آکادمی ملی المپیک در ادامه و ضمن ابراز خرسندی از اینکه در ایران، نه تنها در امر تربیت متخصص بلکه در خصوص چاپ مقالات در حوزه پیشگیری از آسیب نیز شاهد رشد بسیار چشمگیری هستیم ابراز داشت: نزدیک به ۱۰۰۰ مقاله از متخصصین داخلی ما در نشریات معتبر داخلی و خارجی به چاپ رسیده است که موضوعات این تحقیقات بیشتر حول محور مباحثی نظیر غربالگری (رشد کردن آسیب ها از منظر کجا و چگونه اتفاق افتادن آسیب و اینکه کدامیک از اقشار مختلف مردم آسیب پذیرتر هستند) انجام گرفته است.

وی در ادامه و با اشاره به حضور ماه گذشته خود در کنفرانس سه روزه و بین المللی موناکو که با حضور ۸۰۰ سخنران و متخصص در حوزه آسیب های ورزشی از سراسر دنیا برگزار شد مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی را مهمترین عامل

با حضور اساتید برجسته بین المللی، مسئولین و اعضای دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی و همچنین مدیران و کارشناسان آکادمی ملی المپیک، دومین وینار بین المللی پیشگیری از آسیب های ورزشی برگزار شد.

دکتر علیزاده در مراسم افتتاحیه این وینار بین المللی که توسط دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی آکادمی برگزار شد، به ارائه گزارشی از فعالیت های این دپارتمان در زمینه برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی، حضور در نشست های بین المللی پیشگیری از آسیب و همچنین برگزاری نشست های مشترک این دپارتمان با فدراسیون های ورزشی، دانشگاه ها و افراد دارای تخصص در زمینه پیشگیری از آسیب پرداخت و در ادامه توضیحاتی را در رابطه با این وینار به حاضرین ارائه داد.

وی ضمن اشاره به این موضوع که دپارتمان مذکور از تیرماه سال ۱۳۹۷ فعالیت های ملی و بین المللی خود را در آکادمی ملی المپیک آغاز کرده است، در خصوص اینکه بحث آسیب شناسی ورزشی در ایران با چه ظرفیت هایی در حال پیگیری است گفت: از سال ۱۳۸۳ موضوع آسیب شناسی و حرکات اصلاحی به عنوان تحصیلات تکمیلی در دستور کار دانشگاه ها قرار گرفت و هم اکنون شاهد توسعه روزافزون آن در کشور هستیم.

دکتر علیزاده با بیان این نکته که ظرف پنج سال گذشته

برگزاری سومین جلسه شورای سیاست گذاری حفاظت از ورزشکاران در مقابل آزار، اذیت و سوء استفاده در ورزش



دکتر رضا قراخانو پیش از پایان جلسه مذکور به جمع بندی موضوعات مطرح شده توسط اعضا پرداخت که به موارد زیر اشاره کرد:

تصمیم گیری و سیاست گذاری های جدید برای توسعه اثربخشی بیشتر شورا و دبیرخانه آن از جمله افزایش دوره های آموزشی، اجباری کردن آموزش برای مخاطبان در فدراسیون های ورزشی و تدوین جزوه آموزش با بکارگیری متخصصان مختلف، جلب همکاری بیشتر بین بخشی (وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)، استفاده از هر گونه فرصت و ابزاری برای آگاه کردن بیشتر ورزشکاران و بر طرف کردن موانع فرهنگی، اجتماعی که مانع بیان کردن موارد اتفاق افتاده می شود و آموزش بیشتر برای روسا و نواب رئیس فدراسیون های ورزشی.

مراجعات، برگزاری وبینارهای آموزشی ویژه (روسا، نواب رئیس فدراسیون ها، ورزشکاران و روسای هیأت های ورزشی استان ها)، ارائه گزارش انگلیسی به کمیته بین المللی المپیک و شورای المپیک آسیا، شرکت در وبینارهای بین المللی این دو نهاد بین المللی، تصویب آیین نامه شورا در هیأت اجرایی کمیته ملی المپیک می باشند.

در ادامه این جلسه، به ترتیب دکتر رضا قراخانو، دکتر مهدی علینژاد، پیمان فخری، دکتر رضا دادگر، دکتر حسن غفوری فرد، خانم دکتر مهین فرهادی زاد، خانم دکتر مریم کاظمی پور، خانم طاهره طاهریان، حجت الاسلام نقویان، آقای فرخی و دکتر کیکاوس سعیدی (اعضای شورای مذکور) در خصوص عملکرد فعلی و راهکارهای توسعه فعالیت های شورا و اثر بخشی بیشتر آن اظهار نظر کردند.

سومین جلسه شورای سیاست گذاری حفاظت از ورزشکاران با حضور اکثر اعضای این شورا در سالن استاد فارسی آکادمی ملی المپیک و با محوریت ارائه گزارش در خصوص اقدامات انجام شده و راهکارهای توسعه فعالیت های شورا برگزار شد. در ابتدای این جلسه دکتر ناهید کریمی دبیر شورای مذکور به ارائه کلیه اقدامات صورت گرفته در شورای حفاظت از ورزشکاران از ابتدای تشکیل آن تا کنون پرداخت. بخشی از این اقدامات شامل: ترجمه منابع کمیته بین المللی المپیک (IOC)، شورای المپیک آسیا (OCA)، چاپ آنها و اطلاع رسانی به کلیه فدراسیون های ورزشی و مخاطبان مرتبط، تدوین بروشورهای اطلاع رسانی داخلی ویژه فدراسیون ها و ورزشکاران اعزامی به بازی های المپیک ۲۰۲۰ توکیو، تشکیل جلسات مشورتی و رسیدگی به

بازدید نایب رئیس فدراسیون جهانی هندبال از آکادمی ملی المپیک

ملی المپیک حضور یافت. وی ضمن اشاره به امکانات سخت افزاری مناسب در آکادمی ملی المپیک اظهار داشت: وجود این امکانات، اندیشه خوب، مدیریت و برنامه ریزی های مناسب باعث شده که ایران بتواند عناوین قهرمانی و موفقیت های زیادی را در ورزش قهرمانی کسب کند. نایب رئیس فدراسیون جهانی هندبال ابراز امیدواری کرد تا در زمینه برگزاری فعالیت های مشترک، نظیر برنامه های آموزشی، پژوهشی، علمی و ورزشی همکاری های شایسته ای را با مجموعه این آکادمی داشته باشد.

ملی المپیک با نحوه ارائه خدمات این مجموعه به قهرمانان و تیم های ملی آشنا شد. بدر محمد ذیاب صالح الذیاب نایب رئیس فدراسیون جهانی هندبال در پایان این بازدید که از مراکز پزشکی ورزشی، سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، سالن تمرینات فانکشنال، سالن تمرین ستارگان ایران زمین، مرکز تمرینات آبی و دیگر سالن های تمرینی چند منظوره که با توضیحات فنی مدیران این مراکز همراه بود صورت گرفت، به همراه علیرضا پاکدل رئیس فدراسیون هندبال در جلسه ای کوتاه با محمدرضا اویسی معاونت آموزش و پژوهش آکادمی

بدر محمد ذیاب صالح الذیاب نایب رئیس فدراسیون جهانی هندبال و علیرضا پاکدل رئیس فدراسیون هندبال در معیت محمدرضا اویسی معاونت آموزش و پژوهش آکادمی ملی المپیک از مراکز این آکادمی بازدید و با نحوه خدمات رسانی این مجموعه به تیم های ملی آشنا شدند.

نایب رئیس فدراسیون جهانی هندبال که با هیأتی همراه به منظور بازدید از آخرین شرایط میزبانی ایران برای رقابت های هندبال ساحلی قهرمانی آسیا و برگزاری نشست با مدیران برگزاری این رویداد به ایران سفر کرده بود، ضمن حضور در آکادمی

دهمین دوره تربیت مربی مهارت‌های ذهنی برگزار شد

شرکت کنندگان این دوره در آزمون پایانی که در دو بخش تئوری و شفاهی انجام گرفت حضور یافته و در ادامه قبول شدگان آزمون های پایانی، به مدت ۳۰۰ ساعت زیر نظر افراد با تجربه در حوزه روانشناسی ورزشی، کارورزی خود را پشت سر خواهند گذاشت و پس از موفقیت در این دوره کارورزی، به دریافت گواهینامه مربیگری مهارت‌های ذهنی آکادمی ملی المپیک مفتخر خواهند شد.



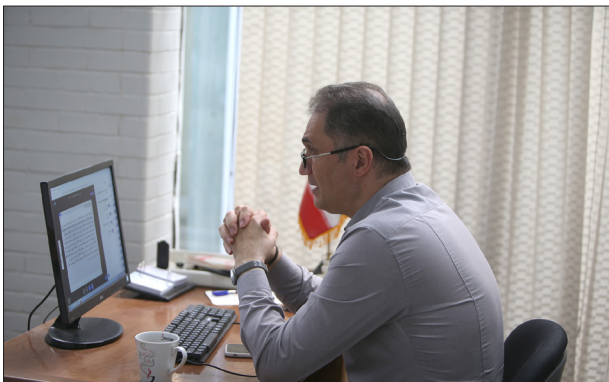
پس از اعلام فراخوان مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک مبنی بر برگزاری دهمین دوره تربیت مربی مهارت های ذهنی، ۴۰ نفر آقا و خانم برای حضور در این دوره ثبت نام کردند که پس از بررسی مدارک ارسالی این افراد، ۲۸ نفر برای انجام مصاحبه ورودی دوره دعوت و در پایان ۱۴ نفر در این مصاحبه که به صورت حضوری و آنلاین برگزار شد پذیرفته شدند. دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی مدیر مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی در خصوص اهداف برگزاری این دوره گفت: با توجه به نقش مهارت‌های ذهنی در شکوفایی توانمندی‌های بدنی، تکنیکی و تاکتیکی ورزشکاران به ویژه در شرایط سخت مسابقات و با عنایت به نیاز ورزش کشور به افراد توانمند در این حوزه و همچنین اهمیت بحث آموزش این مرکز نسبت به برنامه ریزی و اجرای این دوره که یکی از دوره های موفق این مرکز می باشد اقدام کرد. وی افزود: ما با برگزاری این دوره بدنبال این بودیم که ورزشکار ما هنگامی که در صحنه عمل قرار می گیرد نیازش را به یک پشتیبان برآورده شده ببیند. گفتنی است مدت زمان دوره تربیت مربی مهارت های ذهنی جمعا ۴۰۰ ساعت شامل ۱۰۰ ساعت آموزش نظری بود. این دوره از تاریخ ۷ مهرماه هر چهارشنبه از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۶ بعد از ظهر و به مدت ۱۳ هفته برگزار شد.

نشست مشترک آکادمی ملی المپیک، پژوهشگاه علوم انسانی و پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی برگزار شد



با حضور نمایندگانی از پژوهشگاه علوم انسانی و انتشارات این پژوهشگاه، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی و مسئولین شورای پژوهش و نشر در آکادمی ملی المپیک، نشست با محوریت فعالیت های مشترک در زمینه پژوهش و نشر برگزار شد. پیرو یکی از مصوبات شورای پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک در مهرماه سال ۱۴۰۰ و تأکید دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، مقرر شد این کمیته نسبت به خرید و توزیع معنوی دو جلد کتاب وزین دانشنامه ورزشی کشور که برای نخستین بار تدوین شده بود، ویژه ذینفعان خود مشارکت کند. در همین راستا نشست مشترکی با حضور نمایندگانی از پژوهشگاه علوم انسانی و بخش انتشارات این پژوهشگاه به عنوان صاحب اثر مذکور، نماینده پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یاری کننده در نشر و توزیع این اثر و مسئولین شورای پژوهش و نشر کمیته در آکادمی ملی المپیک برگزار و مقرر شد، کمیته ملی المپیک ضمن دریافت فاکتور معتبر، اساسنامه پژوهشگاه تربیت بدنی و تصویب قرارداد مربوط، طی نامه رسمی نسبت به پیش خرید ۲۵۰ جلد از ۵۰۰ نسخه این اثر اقدام کند. دکتر کیخسرو سعیدی دبیر کل و رئیس شورای پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک، دکتر رفیعی از پژوهشگاه علوم انسانی و معاون ایشان، دکتر شریف نژاد رئیس پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی و مدیر بخش نشر این پژوهشگاه، دکتر قراخانو به عنوان عضو شورای پژوهش و نشر کمیته ملی المپیک و دکتر ناهید کریمی دبیر این شورا حاضرین نشست را تشکیل دادند.

دوره مقدماتی مربی بدنساز (ویژه فدراسیون کشتی) برگزار شد



دوره مقدماتی مربی بدنساز ویژه فدراسیون کشتی، توسط مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی ملی المپیک و به صورت غیرحضوری برگزار شد. در راستای تأکیدیات دکتر کیخسرو سعیدی سرپرست آکادمی ملی المپیک مبنی بر مرجعیت علمی، فنی و تخصصی آکادمی در بین فدراسیون های ورزشی، دکتر بهرامی نژاد مدیر وقت مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی، در نشست با مسئولین آموزش و انستیتو فدراسیون کشتی در خصوص برگزاری دوره های آموزشی ویژه این فدراسیون به گفتگو نشست.

در راستای نشست مذکور، نخستین برنامه آموزشی توسط مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، با عنوان دوره چهار روزه و مقدماتی مربی بدنساز با سرفصل هایی که پیش از این در دوره های مقدماتی بدنساز آکادمی و برای عموم برگزار می شد، برای مربیان رشته ورزشی کشتی برگزار شد.

سرفصل های این دوره چهار روزه عبارتند از: فیزیولوژی ورزشی کاربردی، سازگاری های ورزشی، تغذیه ورزشی، روانشناسی ورزش، محدوده های تمرینی، اصول طراحی تمرین، طراحی تمرینات انعطاف پذیری، کینزیولوژی کاربردی، گرم کردن و سرد کردن، تجزیه و تحلیل نیازهای ورزشکاران، معاینات اولیه و بررسی سلامت، حرکات اصلاحی، اصول طراحی تمرینات قدرتی، تست های آمادگی جسمانی، CPR و کمک های اولیه.

دکتر حمید آقا علی نژاد، دکتر هادی عطارد، آقای سید مجد الدین مستعان، دکتر حمید رجبی، دکتر محمد فشی، آقای جعفر کتایچی، دانیال تیماجی، دکتر مرتضی بهرامی نژاد، دکتر مصطفی زارعی، آقای مهدی چراغی، آقای جواد شفیعی و دکتر سید شمس الدین تقوی اساتید این دوره را تشکیل دادند.

مکاهی کدرا به عکدر اکادمی ملی المپیک



ورزشکاران دعوت شده به اردوهای آماده سازی تیم ملی کاراته بانوان که در سال جاری چهار رویداد مهم و بین المللی بازی های جهانی کاراته بیرمنگام آمریکا، مسابقات قهرمانی آسیا ازبکستان ۲۰۲۲، بازی های کشورهای اسلامی ترکیه و بازی های آسیایی هانگژو چین ۲۰۲۲ را پیش روی دارند، در آزمون های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک شرکت کردند.

ورزشکاران حاضر در مرحله جدید اردوهای آماده سازی تیم ملی بوکس در آزمون های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک حضور یافتند. رقابت های بوکس بازی های آسیایی هانگ ژو، از ۲۰ شهریور ۱۴۰۱ آغاز و به مدت ۱۲ روز ادامه خواهد داشت.



در جریان برپایی اردوی آماده سازی تیم ملی کاراته بزرگسالان در آکادمی ملی المپیک، تمرین مهارت های ذهنی اردونشینان این تیم با حضور مجدالدین مستعان از کارشناسان مرکز روان شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک پیگیری می شود.

در جریان برگزاری نشست هیأت اجرایی فدراسیون بین المللی رشته های ورزشی ویلچری و قطع عضو (IWAS) که در سالن استاد فارسی آکادمی ملی المپیک برگزار شد، اعضای این هیأت اجرایی از آکادمی بازدید کردند.



اعضای تیم ملی تکواندو بانوان در آزمون های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک حضور پیدا کردند.

ورزشکاران حاضر در اردوی آماده سازی تیم های ملی اسکیت اینلاین فری استایل در دو بخش آقایان و بانوان در آزمون های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک حضور یافتند.



مراسم تودیع دکتر مرتضی بهرامی نژاد مدیر پیشین و معارفه دکتر امیر حاجی قاسم مدیر جدید مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی ملی المپیک، با حضور دکتر کیکاوس سعیدی سرپرست آکادمی ملی المپیک، برگزار شد.



پیتر باچا عضو مجارستانی هیأت رئیسه اتحادیه جهانی کشتی، تاماش لورینچ قهرمان کشتی فرنگی جهان و المپیک و هیأت همراه، از مراکز آکادمی ملی المپیک بازدید کردند.



با حضور مهران تیشه گران رئیس فدراسیون ورزش های ناشنوایان، آرش میر اسماعیلی رئیس فدراسیون جودو، قهرمانان مدال آور تیم ملی جودو ناشنوایان و دیگر مسئولین فدراسیون و انجمن جودو ناشنوایان، مراسم تجلیل از مدال آوران جودوکار در المپیک ناشنوایان، در سالن شماره ۲ استاد فارسی آکادمی ملی المپیک برگزار شد.



کارگاه آشنایی با سازمان های المپیک و برنامه های توسعه ارزش های المپیک ویژه مدیران، کارشناسان کمیته، آکادمی ملی المپیک و کمیسیون ها، با هدف ارتقاء آگاهی و آشنایی ذینفعان این سازمان های المپیک با ساختار و مفاهیم اصلی جنبش المپیک برگزار شد.



دوره مدیریت ورزشی "المپیک سولیداریتی" ویژه مدیران ورزش ارتش جمهوری اسلامی ایران، طی روزهای ۱ تا ۴ اسفندماه ۱۴۰۰ و با حضور ۴۰ نفر از مدیران عالی تربیت بدنی ارتش در آکادمی ملی المپیک برگزار شد.



اردو نشینان تیم ملی هندبال نوجوانان زیر نظر کادرفنی این تیم در آکادمی ملی المپیک به تمرین پرداختند.

مکاهی کذرا به عکمر داکادمی ملی المپیک



ورزشکاران دعوت شده به نخستین اردوی آماده سازی تیم ملی تکواندو نونهالان پسر که خود را برای حضور در مسابقات جهانی و آسیایی این رشته ورزشی آماده می کنند، با حضور در آکادمی ملی المپیک در آزمون های آمادگی جسمانی حضور یافتند.



کارگاه آموزشی ملاحظات تغذیه ای و مکمل ها در رشته های ورزشی قدرتی، سرعتی و توانی

دپارتمان تغذیه ورزشی مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان ملاحظات تغذیه ای و مکمل ها در رشته های ورزشی قدرتی، سرعتی و توانی کرد.



با حضور دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی مدیر مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک و دیگر کارشناسان و مصاحبه کنندگان این مرکز، مصاحبه ورودی یازدهمین دوره تربیت مربی مهارت های ذهنی آکادمی ملی المپیک برگزار شد.



دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی دانشگاه خوارزمی در راستای برگزاری رویداد گرامیداشت روز المپیک 1401 (2022 Olympic Day)، از آکادمی ملی المپیک بازدید کردند.



دعوت شدگان به نخستین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی پاراتکواندو بانوان با حضور در آکادمی ملی المپیک در آزمون های آمادگی جسمانی مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی حضور یافتند.



ورزشکاران دعوت شده به سومین مرحله از اردوهای آماده سازی تیم ملی بسکتبال جوانان ۲۰۲۲، با حضور در آکادمی ملی المپیک تست آمادگی جسمانی دادند.



با حضور دکتر کیکاوس سعیدی رییس آکادمی ملی المپیک، نخستین نشست مشترک مسئولین دپارتمان قلب و ورزش مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک با مسئولین مرکز پزشکی ورزشی اسپتار قطر، با محوریت همکاری مشترک در برگزاری نخستین سمپوزیوم بین المللی قلب و ورزش این دپارتمان برگزار شد.



با حضور دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، دکتر محمد مقیمی رئیس دانشگاه تهران، دکتر نصراله سجادی مشاور عالی، دکتر سعیدی دبیر کل و دکتر مهرزاد حمیدی سمینار حکمتان حکمرانی مطلوب در ورزش برگزار شد.



دوره تربیت مربی بدنساز خصوصی (ویژه آقایان)
آزمون ورودی ۲۲ تیرماه و زمان برگزاری دوره ۱ لغایت ۱۱ مردادماه ۱۴۰۱

مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی ملی المپیک با مشارکت مرکز آموزش این آکادمی طی روزهای ۱ تا ۱۱ مردادماه سال جاری نخستین دوره مربیگری خصوصی را ویژه آقایان برگزار کرد.



کارگاه روش های ارزیابی توان هوازی با روش میدانی
سه شنبه ۲۱ تیرماه ۱۴۰۱

مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی ملی المپیک با مشارکت مرکز آموزش در تاریخ سه شنبه ۲۱ تیرماه سال جاری اقدام به برگزاری کارگاهی با عنوان روش های ارزیابی توان هوازی با روش میدانی کرد.



پس از برگزاری دوره چهار روزه تربیت مربی مهارت های ذهنی ویژه رشته ورزشی فوتبال که به صورت حضوری، توسط مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک و مشارک مرکز آموزش این مجموعه انجام گرفت، شرکت کنندگان این دوره در آزمون پایانی (بخش تئوری) حضور یافتند.



کارگاه فیزیولوژی کاربردی توسط بخش فیزیولوژی ورزش مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی آکادمی ملی المپیک، با مشارکت مرکز آموزش این مجموعه و حضور ۲۷ علاقمند به این مبحث برگزار شد.

بازدید رئیس امور فرهنگ، گردشگری و ورزش سازمان برنامه و بودجه از آکادمی ملی المپیک



حجت الاسلام والمسلمین مهدی رجایی نیا رئیس امور فرهنگ، گردشگری و ورزش سازمان برنامه و بودجه به همراه دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک، دکتر کیکوس سعیدی دبیرکل کمیته ملی المپیک و سرپرست آکادمی ملی المپیک، پیمان فخری رئیس مرکز نظارت بر تیم های ملی و سید نصرالله سجادی مشاور ارشد رئیس کمیته ملی المپیک از آکادمی ملی المپیک بازدید کرد. حجت الاسلام والمسلمین رجایی نیا در جریان این بازدید که از کلیه مراکز آکادمی نظیر مرکز سنجش و توسعه قابلیت های جسمانی، مرکز پزشکی ورزشی، مرکز آموزش، سالن فانکشنال و دیگر مراکز و سالن های تمرینی صورت گرفت، ضمن اشاره به این موضوع که بنده کم و بیش در جریان دغدغه های قهرمانان ورزشی هستم گفت: آکادمی ملی المپیک از امکانات خوبی برای ارائه خدمات آموزشی و تمرینی به تیم ها و ورزشکاران ملی برخوردار است. وی افزود: البته بنده در جریان بازدید متوجه این موضوع شدم که این مجموعه کم نظیر در کشور، نیاز مبرمی به به روزرسانی نرم افزاری و سخت افزاری دارد تا بتواند خدمات مناسب تری را به جامعه ورزش که پرچمدار امید و نشاط در جامعه هستند ارائه کند. حجت الاسلام والمسلمین

شایان ذکر است حجت الاسلام والمسلمین مهدی رجایی نیا رئیس امور فرهنگ، گردشگری و ورزش سازمان برنامه و بودجه در جریان این بازدید از اردوهای آماده سازی تیم های ملی شمشیربازی اسلحه سابر و تیم ملی کشتی فرنگی ناشنواان بازدید و با اعضای این دو تیم به گفتگو پرداخت.

رجایی نیا ابراز امیدواری کرد تا پایان سال جاری، باقیمانده بودجه کمیته ملی المپیک به حساب این نهاد که در حال آماده سازی تیم های ملی که سه رویداد مهم بازی های آسیایی هانگ ژو، بازی های آسیایی جوانان و مسابقات کشورهای اسلامی را پیش رو دارند، واریز شود تا اندکی از دغدغه های ورزشکاران کاسته شود.

سخنرانی گردهمایی روانشناسان ورزشی

عملکرد کاروان ورزشی ایران اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو منتشر شد. مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک اقدام به جمع آوری و انتشار مجموعه سخنرانی های نشست تحلیل روانشناختی عملکرد کاروان ورزشی ایران اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو کرده و این مجموعه را در قالب مجله ای الکترونیک در اختیار علاقمندان به این حوزه قرار داده است. مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک ضمن برگزاری نشست غیرحضوری، به تبیین دستاوردهای کاروان المپیک ۲۰۲۰ توکیو از نقطه نظر روانشناختی پرداخت و نظر به اینکه مرکز مربوطه در آماده سازی روانشناختی برخی از تیم ها و ورزشکاران اعزامی به مسابقات المپیک مشارکتی مستقیم داشت، لازم دید تا عملکرد خود را در این زمینه بازبینی و اثرات آن را از نگاه روانشناسان ورزشی بسنجد. در همین راستا، کتابچه ای از سخنرانی دست اندرکاران روانشناسی ورزشی که مستقیماً در آماده سازی ورزشکاران و تیم های اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو نقش ایفا کردند، تدوین و نسخه الکترونیک آن جهت بهره برداری در اختیار عموم قرار گرفت.



مجموعه سخنرانی گردهمایی روانشناسان ورزشی در تحلیل روانشناختی

پنجمین دوره بازی های همبستگی کشورهای اسلامی

۱۸ لغایت ۲۷ مرداد ۱۴۰۱

KONYA
2021

5. İSLAMİ DAYANIŞMA OYUNLARI
5th ISLAMIC SOLIDARITY GAMES





آکادمی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
NOA I.R. IRAN



کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
NOC I.R. IRAN

Sports Cardiology Symposium 2022

ONLINE & ONSITE

16 August 2022



www.academy.olympic.ir