نشریه علمی خبری آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
سال ششم - شماره ۱۲ - خرداد ۹۸

المپین

دکتر صالحی امیری:
آکادمی، قلب کمیته ملی المپیک است

خستگی قلبی ناشی از ورزش

تمرینات موازی

ملاحظات تمرینی برای ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع ۱

آمادگی ذهنی برای المپیک ۲۰۲۰

دکتر صالحی امیری:

آکادمی قلب و بخشی از هویت کمیته ملی المپیک است

با برگزاری مراسم افتتاحیه ای با حضور دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک دپارتمان‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، قلب ورزشی و تاریخ شفاهی ورزش ایران به طور رسمی آغاز به کار کردند.در ابتدای این مراسم که در تاریخ ۹ اردیبهشت ۱۳۹۸ برگزار شد، دکتر قراخانلو رئیس آکادمی ملی المپیک ضمن خیرمقدم به ریاست و اعضای هیأت اجرایی کمیته ملی المپیک و دیگر میهمانان این مراسم چکیده ای از عملکرد آکادمی ملی المپیک در سال ۱۳۹۷ را عنوان کرد و گفت: احیای نقش و جایگاه آکادمی پیرو برنامه راهبردی کمیته المپیک جزو مهمترین اهداف ما می باشد.

وی افزود: توسعه ورزش قهرمانی از نظر علمی، پیشرفت و بروز کردن بخش سخت افزاری و نرم افزاری، توجه به ورزش زنان و جوانان، افزایش همکاری های لازم با کمیته بین المللی المپیک و بین المللی شدن آکادمی و همچنین ارائه خدمات لازم به تیم های اعزامی ایران در المپیک ۲۰۲۰ و المپیک جوانان ۲۰۲۲ جزو اولویت برنامه های این مجموعه می باشد.

در جریان این مراسم دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک ضمن بیان اینکه آکادمی قلب و بخشی از هویت کمیته ملی المپیک است و باید نگاه و توجه به این مجموعه بیش از پیش شود گفت: خوشبختانه کمیته و آکادمی امروز دارای برنامه راهبردی هستند و معتقدیم که یکی از آسیب‌های جدی در ورزش روزمرگی و سلیقه محوری است، فرهنگ نادرستی که سال‌ها با آن روبرو هستیم.

رییس کمیته المپیک گفت: به همین منظور تصمیم گرفتیم در این دوره و برای خروج از روزمرگی برنامه راهبردی تعریف و مرحله به مرحله اجرا کنیم که یکی از آنها در حوزه آکادمی است.دکتر صالحی امیری ضمن بیان این مطلب که باید فعالیت های پژوهشی در تمامی زمینه ها نظیر تاریخ شفاهی ورزش و موزه المپیک افزایش یابد افزود: در زمینه تولید فکر و اندیشه و نرم افزار دچار آسیب هستیم که باید جبران شود.

همچنین باید فعالیت‌های علمی و آموزشی را بخشی از هویت سازمان بدانیم و در جهت تقویت آن بکوشیم.

گفتنی است در ادامه این مراسم احکام مسئولین دپارتمان های ذکر شده توسط دکتر صالحی امیری به دکتر محمدحسین علیزاده مسئول دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی، دکتر مهدی انوری مسئول دپارتمان قلب ورزشی و شهرزاد کردبچه مسئول دپارتمان تاریخ شفاهی ورزش ایران اعطاء شد.

در پایان این مراسم دپارتمان‌های قلب ورزشی، پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و تاریخ شفاهی ورزش ایران به طور رسمی توسط رییس کمیته المپیک ، رییس آکادمی ملی المپیک و اعضای هیات اجرایی افتتاح و آغاز به کار کردند.

دوره مدیریت ورزشی (المپیک سولیداریتی) ویژه مدیران ورزش وزارت علوم برگزار شد

دوم دی ماه ۱۳۹۷ با حضور مدیران ورزش اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری از سراسر کشور در آکادمی ملی المپیک، دوره مدیریت ورزشی (المپیک سولیداریتی) برگزار شد.

از مهمترین مباحثی که توسط اساتید این دوره به شرکت‌کنندگان ارائه شد می‌توان به این موارد اشاره کرد:

معرفی فلسفه المپیک، اصول، ساختار و رهبری جنبش المپیک، مدیریت فعالیت‌های ورزشی، مدیریت سازمان، حمایت از ورزشکاران و تجاری شدن، ارزش‌های المپیک و ورزش، مدیریت بودجه و منابع، مبارزه با دوپینگ، مباحث پزشکی ورزشی و مدیریت رویدادهای بزرگ ورزشی.

دکتر جواد آزمون، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر محمد خبیری، دکتر سیدنصرالله سجادی و خانم دکتر فرزانه ترکان کار تدریس دوره را بر عهده داشتند.

در پایان این دوره چهار روزه گواهی‌نامه شرکت در دوره که به امضاء توماس باخ رئیس کمیته بین المللی المپیک (IOC) رسیده بود به شرکت کنندگان دوره اعطاء شد.

یادداشت سردبیر

توسعه ورزش قهرمانی از مهم‌ترین اهداف کمیته ملی المپیک است. آکادمی ملی المپیک نیز به عنوان بخش تأثیرگذار در رسیدن به این هدف مهم، در تلاش است تا با ارایه آخرین دست‌آوردهای علمی به ویژه در حوزه ورزش قهرمانی نقش موثری در بهبود عملکرد ورزشکاران نخبه داشته باشد. در همین راستا نشریه المپین وظیفه ایجاد پل ارتباطی بین اندیشمندان علوم ورزشی و مدیران، مربیان و ورزشکاران ملی را بر عهده دارد.

در این مسیر بازخورد خوانندگان عزیز می‌تواند کمک موثری در بالندگی نشریه باشد.

حمید آقاعلی‌نژاد*

ترتیب انتشار: فصلنامه
صاحب امتیاز: آکادمی ملی المپیک
مدیرمسوول: دکتر رضا قراخانلو
سردبیر: دکتر حمید آقا علی نژاد
مدیر اجرایی: آزاده نجفی
مدیر هنری و طراحی: حامد قاسمی عارف
عکاس: علی رضا بیگدلو
همکاران ما در این شماره: سعید فتح الهی ، محسن پروازی هادی عطارد، دکتر سیده افروز موسوی، محمد حسین قهرمانی ،مریم ربانی، دانیال تیماجی، سید شاهو حسینی سارا مهرین پور، شیما فریدار و علی رضا بیگدلو

حمایت همه جانبه آکادمی ملی المپیک از تیم های اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو

جلسات هماهنگی برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای کاروان اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ توکیو در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

در این نشست ها که با حضور مدیران کمیته ملی المپیک و آکادمی ملی المپیک برگزار شد، حاضرین در خصوص عناوین و چگونگی ارائه خدمات آموزشی به تیم‌های اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ به بحث و تبادل نظر پرداختند.

همچنین مقرر شد تا آکادمی ملی المپیک در چهار حوزه مدیریت ورزشی، پزشکی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی کارگاه‌های آموزشی را برای سرپرستان، ورزشکاران و مربیان اعزامی به المپیک تابستانی ۲۰۲۰ توکیو برگزار نماید.

در ادامه این جلسه، دکتر قراخانلو ضمن اعلام آمادگی آکادمی ملی المپیک برای خدمت‌رسانی هر چه بهتر به تیم‌های اعزامی به المپیک ۲۰۲۰ گفت: تیم‌های ورزشی و کاروان اعزامی به این مسابقات، دیگر موضوعات و مباحث پیشنهادی خود را پیش از آغاز اردوهای آماده‌سازی به آکادمی ملی المپیک ارائه کنند تا آکادمی با تمامی ظرفیت‌های سخت افزاری و متخصصینی که در اختیار دارد، در خدمت توسعه ورزش حرفه‌ای و قهرمانی باشد.

از مهمترین مصوبات این جلسات، تصویب سرفصل دوره های مدیریتی و زمانبندی اجرایی آن برای سالهای ۹۸ و ۹۹ توسط اعضای حاضر در جلسه بود.

این سرفصل ها عبارتند از:

پزشکی و دوپینگ، تشریفات، فرهنگ و اخلاق، امنیت، فنی و قوانین، رسانه و فناوری، دهکده، مسئولیت پذیری و مسئولیت های حقوقی.

همچنین حاضرین در جلسات، در خصوص برگزاری کارگاه های آموزشی با عنوان ملاحظات روانشناختی در المپیک ۲۰۲۰ و زبان خارجی نیز به گفتگو پرداختند که مقرر شد سرفصل های برگزاری این کارگاه ها به اعضاء ارائه شود تا در صورت تصویب در لیست کارگاه های ذکر شده قرار گیرد.

با توجه به پیش بینی‌های انجام گرفته حداکثر ۲۰ رشته ورزشی جواز حضور در بازیهای المپیک ۲۰۲۰ توکیو را خواهند گرفت که مربیان، ورزشکاران و سرپرستان فدراسیون های مربوطه در چهار گروه مجزا در کارگاه های آموزشی حضور خواهند یافت.

عضویت دکتر رضا قراخانلو در کمیسیون فرهنگ و آموزش (ANOC)

از سوی انجمن کمیته های ملی المپیک " آنوک " دکتر رضا قراخانلو رئیس آکادمی ملی المپیک ایران به عضویت کمیسیون فرهنگ و آموزش ANOC در آمد.

در متن نامه ارسالی انجمن کمیته های المپیک ANOC آمده است:

از انجمن کمیته های ملی المپیک به آقای رضا قراخانلو از ایران

دوست و همکار گرامی،بدین وسیله بسیار خرسندیم به اطلاع برسانیم شورای اجرایی انجمن کمیته های ملی المپیک طی جلسه خود در تاریخ ۲۱ ژانویه ۲۰۱۹(۱ بهمن ۹۷) تصمیم گرفت از شما دعوت به عمل آورد تا عضو کمیسیون فرهنگ و آموزش انجمن کمیته های ملی المپیک شوید. این دعوت به واسطه تخصص و تجربیات فردی شما می باشد و شک نداریم حضور شما دراین کمیسیون بسیار موثر خواهد بود.همانطور که مطلعید، هدف کمیسیون های انجمن کمیته های ملی المپیک، تدوین طرح های جدیدبه نفع کمیته های ملی المپیک جهان و ارائه راه حل برای مشکلاتی است که ممکن است با آن مواجه شوند می باشد. بنابراین می خواهیم اطمینان حاصل نماییم تا جاییکه ممکن است،کمیسیون ها نقش سازنده ای داشته باشند و جلسات منظم برگزار نمایند.ترکیب کمیسیون در پایان هر سال مورد بازنگری قرار می گیرد. رئیس هر کمیسیون، به اعتبار سمت خود، عضو شورای اجرایی انجمن کمیته های ملی المپیک می باشد تاکلیه اقدامات انجام شده توسط کمیسیون را به طور مستمر پیگیری نماید.استانیسلاوپوزدنیاکوف(روسیه) رئیس،مکسول دو سیلوا (سریلانکا)،گودرون دول تیپر (آلمان)،رضا قراخانلو (ایران)،جای یول کیم (جمهوری کره)،جوی میراندا (گوآم)،پول چت گرینی اورلی (آنتیگوا و باربودا)،جوآن اسمیت (نامبیا) و پولو واندرلی تیکسیرا (برزیل) اعضای کمیسیون فرهنگ و آموزش انجمن کمیته های ملی المپیک۲۰۲۲-۲۰۱۹ را تشکیل می دهند.

روبین میشلیس موقت(سرپرست)
گونیلا لیندبر(دبیرکل)

تیم منتخب فوتبال باشگاه ورزشی پرشین در کارگاه‌های آموزشی و تست‌های آمادگی جسمانی آکادمی ملی المپیک

اعضای تیم فوتبال نوجوانان پرشین جمعیت امام علی (ع) در قالب توری یک روزه، علاوه بر آزمونهای آمادگی جسمانی در کارگاه های آموزشی این آکادمی شرکت کردند.توجه به نقش کلیدی ورزش در پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی، فائق آمدن بر ناهنجاری‌های اخلاقی و فرهنگی در محلات حاشیه و اهمیت ورزش در کاهش استرس و افسردگی ناشی از شرایط سخت زندگی بر هیچکس پوشیده نیست، لذا آکادمی ملی المپیک در راستای سیاست‌ها و رویکرد اجتماعی خود و به پیروی از خطش مشی‌های تعیین شده در کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) که حاکی از ابعاد اجتماعی فلسفه المپیزم است، ضمن انجام تعاملات و توافقات لازم با جمعیت امام علی (ع)، به برگزاری کارگاه آموزشی و تست های آمادگی جسمانی از تیم فوتبال تحت پوشش این جمعیت اقدام نمود.اعضای تیم منتخب فوتبال نوجوانان باشگاه ورزشی پرشین در تاریخ ۱۸ بهمن ماه علاوه بر حضور در آزمون‌های آمادگی جسمانی مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی آکادمی، در کارگاه‌هایی با عنوان پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و گرم کردن و سرد کردن که توسط کارشناسان آکادمی ملی المپیک تدریس شد شرکت کردند.

روش‌های پایش خستگی در ورزشکاران

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

مقدمه:

امروزه حفظ و ارتقاء قابلیت‌های عملکردی و بیولوژیکی ورزشکاران از اهمیت بالایی برخوردار است. اگرچه بار تمرین بالا، موجب پیشرفت بیشتر خواهد شد ولیکن این رابطه بصورت خطی نبوده و در صورتی که بار تمرین از تحمل فرد فراتر رود و یا استراحت مناسبی میان جلسات تمرینی وجود نداشته باشد، ورزشکار دچار مشکلاتی خواهد شد.

از سوی دیگر تجویز شدت و حجم تمرین به عنوان بار خارجی بدون در نظر گرفتن پاسخ‌های فیزیولوژیکی فردی و تغییرات روزانه ورزشکاران در طول دوره تمرینی ایده‌آل به نظر نمی‌رسد. در واقع بر اساس اصل همئوستاز و قابلیت ذاتی سازگاری بدن انسان با محرک خارجی، بار تمرینی تجویزی باید متناسب با آمادگی شاولیه ورزشکار بوده و متناسب با واکنش سیستم های فیزیولوژیک او تعدیل یابد.پژوهشگران بر این باوراند که بار تجویزی (محرک تمرینی) فراتر از توانایی فرد ورزشکار منجر به ایجاد پدیده ای به نام بیش تمرینی شده و بار تجویزی پایین تر از حد مورد نیاز نیز عدم سازگاری مناسب سیستم فیزیولوژیکی را موجب خواهد شد.

پایش یا مانیتورینگ ورزشکاران

بررسی متداوم پاسخ های فیزیولوژیک ورزشکار به محرک خارجی در دوره تمرینی برای ایجاد فشار مناسب و ایجاد سازگاری های مربوطه و پیشگیری از پدیده بیش تمرینی، پایش) مانیتورینگ) نام دارد. پایش وضعیت ورزشکاران در بلند مدت از طریق چگونگی عملکرد و یا پاسخ های فیزیولوژیک در آزمون های ورزشی بیشینه در بلند مدت و یا آزمون های زیر بیشینه در کوتاه مدت صورت می گیرد.

این نکته باید در نظر گرفته شود که خستگی بخشی از فرایند تمرین بوده و بدون آن سازگاری و پیشرفت (فراجبرانی) اتفاق نمی‌افتد. اگرچه وجود خستگی برای ایجاد سازگاری لازم است، اما زمانی که کنترل نشود و تجمع یابد منجر به به ایجاد یک استرس مخرب بزرگ برای ورزشکار شده و عملکرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین لازم است تا این استرس مخرب با دقت پایش و کنترل شود تا ریکاوری به خوبی انجام گیرد و سازگاری‌های ایده‌آل رخ دهد. روش‌های فراوانی برای پایش استرس و خستگی تمرین وجود دارد.

شمار زیادی از نشانگرهای فیزیولوژیکی، بیوشیمیایی، روانشناختی و عملکردی برای کمک به آگاه کردن کادر مربیان، زمانی که یک ورزشکار در وضعیت خستگی یا ریکاوری است وجود دارد. برخی از روش‌های پایش خستگی تمرین و رقابت با تاکید ویژه بر کاربردی بودن آن‌ها به طور روزانه در محیط تمرینی عبارتند از:

۱. آزمون‌های عملکردی (اندازه‌گیری قدرت بیشینه، ارزیابی پرش عمودی و ارزیابی‌های دوی سرعت):

آزمون گیری منظم عملکرد بیشینه ممکن است برای بیشتر زمینه های ورزشی، بی جهت خسته کننده و غیرکاربردی باشد. آزمون های عملکردی کاربردی روشی محبوب در پایش تغییرات ظرفیت های عملکردی در پاسخ به باردهی سنگین به تمرین و/یا رقابت هستند. درحالی که ارزیابی هایی عملکرد بیشینه تغییرات فیزیولوژیکی اساسی مربوط به نوسانات عملکردی را نشان نمی دهند، پایش منظم ظرفیت عملکردی یک ورزشکار می تواند اطلاعات مربوطه در رابطه با وضعیت ریکاوری آن ها را فراهم کند. در پژوهش های علم ورزش کاربردی، استفاده از آزمون های پرش عمودی با روش های ارزیابی متعدد و متغیرهای نتیجه ای دردسترس برای آنالیز عملکرد عصبی عضلانی بسیار رایج است. نشان داده شده است که افت در چنین معیارهایی نشان‌دهنده خستگی عصبی عضلانی هستند.

۲. نشانگرهای بیوشیمیایی (هورمون‌ها، آمینواسیدها و دیگر آنزیم‌ها):

درحالی که شمار زیادی از پژوهش ها برای پیدا کردن یک نشانگر بیوشیمیایی در تشخیص مراحل ابتدایی عدم سازگاری تمرین صورت گرفته است، پاسخ های

گزارش شده به بارهای تمرینی بالا و مسابقه تا حد زیادی متمایز است و بنابراین سودمندی این معیارها برای پایش استرس و ظرفیت های سازگاری نامشخص باقی می ماند. به علاوه؛ محدودیت‌های روش شناسی برای استفاده در محیط تمرینی عملکرد سطح بالا بسیار زیاد بوده و به طور بالقوه بکارگیری چنین نشانگرهایی را در یک سیستم پایش خستگی روزمره محدود می کند. این معیارها در بهترین حالت تنها تا حد متوسطی به بارهای تمرینی مرتبط بوده و تفاوت‌های قابل توجهی در بین افراد وجود دارد. کنترل دقیق تمرین قبلی، زمان روز، رژیم، وجود مصدومیت درکنار عدم راحتی گرفتن نمونه های خونی رگی، و هزینه نسبتا بالای همراه با آنالیز آزمایشگاهی، به کارگیری این روش در محیط کاربردی تمرین را دچار دشواری می‌سازد. به علاوه ممکن است نمونه های خونی جهت پایش مکرر

دردناک و ناراحت کننده باشند.
در صورتی که هزینه بالای این روش ارزیابی نادیده گرفته شود و امکانات کافی برای بررسی آن نیز موجود باشد، می‌تواند در جمعیت‌های ورزشی ویژه مورد استفاده قرار گیرد، اما باید تفاوت‌های درون فردی به صورت دقیق مورد بررسی قرار گیرند.

۳. ضربان قلب (ضربان قلب استراحت و خواب، تغییرپذیری ضربان قلب، ضربان قلب بیشینه و زیربیشینه هنگام آزمون‌های استاندارد):
به این علت که سیستم عصبی خودکار با بسیاری از سیستم های فیزیولوژیکی دیگر رابطه دارد، پاسخ های سیستم عصبی خودکار در حفظ هومئوستاز ممکن است فراهم کننده اطلاعات سودمند درباره سازگاری های عملکردی بدن باشد. نکته مهم و قابل توجه در مورد اندازه‌های ضربان قلب این است که آن ها غیرتهاجمی، ارزان قیمت و از لحاظ زمانی به صرفه بوده و می‌توانند به صورت روتین و همزمان برای تعداد زیادی از ورزشکاران استفاده شوند. علاوه بر این ابزارهای در دسترس دارای روایی، معتبر و پایا، قابلیت استفاده از پایش تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) به صورت میدانی را افزایش داده است.

۴. مقادیر ادراکی استرس و ریکاوری (نیمرخ حالات خلقی، پرسشنامه ریکاوری استرس برای ورزشکاران، تجزیه و تحلیل روزانه مطالبات زندگی و سایر پرسشنامه‌ها):
محبوبیت پرسشنامه های خودگزارشی برای پایش تمرین در محیط ورزشی عملکرد سطح بالا به اندازه زیادی ناشی از سهولت جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها است. هر دوی نیمرخ حالات خلقی (POMS) و پرسشنامه ریکاوری استرس برای ورزشکاران (RESTQ-Sport) به عنوان ابزار پایشی معتبر، با ارتباط دوز-پاسخ بین امتیازات مشاهده شده و بار تمرین، پیشنهاد شده اند. هرچند، تعیین تغییرات طبیعی در خستگی و ریکاوری ادراکی رخ داده هنگام تمرین منظم از تغییرات غیر طبیعی همراه با اورریچینگ/بیش تمرینی غیرکاربردی، دشوار به نظر می رسد.
با توجه به اهمیت پایش خستگی و استرس وضعیت ورزشکار و وجود روش‌های متنوع، لازم است تا یک معیار خستگی مناسب در ارتباط با شرایطی که مورد پایش قرار می‌گیرد انتخاب شود. نیاز است تا روش‌های اندازه‌گیری انتخابی اثرات حداقلی را روی تمرین داشته باشند و نیز این نکته اهمیت دارد که نوع خستگی (عصبی، مکانیکی و متابولیکی) نیز مشخص شود.
چنین ارزیابی های منظمی، پایش تغییرات فردی در پاسخ به تمرین معمولی و دوره هایی از باردهی جسمانی بالا را برای مربیان ورزشی و کادر حمایتی فراهم می آورد. در نتیجه پیشرفت ورزشکاران و حفظ عملکرد در سطوح بیشینه و دستیابی به نتایج مورد نظر را تسهیل می‌کند.

با توجه به اهمیت پایش خستگی و استرس وضعیت ورزشکار و وجود روش‌های متنوع، لازم است تا یک معیار خستگی مناسب در ارتباط با شرایطی که مورد پایش قرار می‌گیرد انتخاب شود. نیاز است تا روش‌های اندازه‌گیری انتخابی اثرات حداقلی را روی تمرین داشته باشند و نیز این نکته اهمیت دارد که نوع خستگی (عصبی، مکانیکی و متابولیکی) نیز مشخص شود.
چنین ارزیابی های منظمی، پایش تغییرات فردی در پاسخ به تمرین معمولی و دوره هایی از باردهی جسمانی بالا را برای مربیان ورزشی و کادر حمایتی فراهم می آورد. در نتیجه پیشرفت ورزشکاران و حفظ عملکرد در سطوح بیشینه و دستیابی به نتایج مورد نظر را تسهیل می‌کند.

مرکز سنجش

خستگی قلبی ناشی ازورزش

*دانیال تیماجی، معاون مرکز سنجش و توسعه قابلیتهای جسمانی
دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش قلب و عروق

تعریف خستگی قلبی ناشی از ورزش

کاهش در عملکرد سیستولی ودیاستولی قلب به دنبال ورزش بلندمدت در افراد سالم، پدیده خستگی قلبی ناشی از ورزش (EICF) نامیده می‌شود.بیشتر مطالعات EICF روی عملکرد بطن چپ پیش و پس از تمرینات استقامتی تمرکز کرده‌اند، اما روی دهلیز چپ و بطن راست مطالعات کمتری شده است. تمرینات بلندمدت باعث خستگی عضلانی و کاهش در عملکرد سیستول و دیاستول قلب می‌شود. عواملی مانند سن، جنسیت و وضعیت تمرینی،در واکنش فرد تاثیر دارد. گزارش شده است EICF در ورزشکارانی که در یک مسابقه سه‌گانه شرکت می‌کنند، همانند افراد بدون تمرینی است که یک تمرین ۶۰ دقیقه‌ای رکاب زدن را تجربه کرده‌اند. به نظر می‌رسد در افراد بدون تمرین، احتمال وقوع EICF بیشتری وجود دارد. شدت و حجم تمرین در رخداد EICF تاثیر دارند.
عوامل موثر در رخدادEICF را می‌توان کاهش در عملکرد بطن چپ (عملکرد سیستولی) و تغییر در عملکرد دیاستولی عنوان کرد.

عوامل تمرینی موثر بر EICF

این عوامل شامل شدت، مدت وحجم تمرین است. به طور مثال، شدت و مدت تمرین، عملکرد بطن چپ را در آخر یک مسابقه بیشتر کاهش می‌دهد. در مطالعه‌ای دیده شد، عملکرد سیستولی پس از یک مسابقه کامل سه‌گانه (ده ساعت و۴۰ دقیقه) کاهش پیدا کرد، اما در یک مسابقه سه‌گانه که نصف این زمان طول کشید، کاهش پیدا نکرد. در مطالعات جدیدتر در دوندگان ماراتن نشان داده شد تغییر درعملکرد سیستولی ودیاستولی پس از دومین روز فعالیت، بیشتر اتفاق افتاد. همچنین استوارت و همکاران نشان دادند دریک تمرین بلند مدت باشد. مطالعات هیچ شواهدی از رخداد EICF در ورزش های کوتاه مدت نشان ندادند.
بیشتر مطالعات، رخدادEICF را با عملکرد پس از ورزش روی بطن چپ بررسی کرده‌اند. پیامدهای ناشی ازEICF تغییر در عملکرد سیستولی را به همراه دارد. عملکرد سیستولی بطن چپ با پارامترهای اکوکاردیوگرافی شامل کسر تزریقی (EF) و کسر برخه‌ای (FS) وسرعت کوتاه شدن مشخص می‌شود که در EICF کاهش می‌یابند.البته الیوت و همکاران نشان دادند تمرینات بلندمدت می تواند بر کاهش عملکرد عمدتاً بطن راست تأثیر بگذارد.
تغییرات درعملکرد دیاستولی پیش از عملکرد سیستولی در EICF بروز می‌کند. به هنگام بلندمدت، تفسیر عملکرد دیاستولی مشکل است. بیشتر مطالعات مقایسه پیش و پس از تمرین را با معیاری چون نسبتE به A نشان داده اند که بیانگر نسبت سرعت پرشدن اولیه و پرشدن تاخیری بطن چپ می‌باشد. کاهش در نسبتE به A همراه با سفتی دیاستولی بطن چپ شرایط پاتولوژیک ایجاد می‌کند. داگلاس گزارش کرد نسبت E به A از حالت استراحت تا پس از تمرینات بلندمدت سه‌گانه کاهش می‌یابد.

Exercise-induced cardiac fatigue: the need for speed
Guido Claessen, and Andre La Gerche
J Ph
.ysiol .2782–2781 :(11)594 ;1 Jun 2016

ساز و کار خستگی قلبی

آسیب میوکارد یا اختلال در آن:

در فیزیولوژی قلب، میوکارد استانینگ، مرحله‌ای است که برخی قسمت‌های میوکارد یک انقباض غیر طبیعی دارند. در این شرایط پس از ایسکمی در حالی که جریان خون میوکارد به حالت طبیعی باز می گردد، عملکرد هنوز کاهش دارد.

در حقیقت، میوکارد استانینگ یک کاهش برگشت‌پذیر در عملکرد انقباضی قلب است. استانینگ می‌تواند روی متابولیسم کلسیم که زیربنای تغییر در عملکرد انقباضی قلب است اثر بگذارد.

از نظر عوامل محیطی، تمرینات بلندمدت در ارتفاع ممکن است باعث اختلال در الکترولیت‌ها، کاهش حجم ضربه‌ای و کاهش پلاسما شود. پارایولت و همکاران شواهدی از کاهش عملکرد بطن چپ در شرایط محیطی دمای ۲۷ درجه و رطوبت ۹۴ درصد در ماراتن مونترال مشاهده نکردند. برعکس نمل و همکاران اختلال سیستولی در عملکرد ورزشکاران را در شرایط دمایی ۷ تا ۱۵ درجه ورطوبت ۵۰ تا ۶۰ درصد گزارش کردند.

چندین مطالعه دیگر شاخص‌های آسیب قلبی شامل کراتین کیناز و تروپونین I و Tرا تحت بررسی قرار داده‌اند. تروپونین I شاخص اختصاصی‌تری برای آسیب قلبی است. تروپونین T قلب ۳ تا ۴ ساعت پس از آسیب میوکارد وارد جریان خون می‌شود و پس از ۱۲ تا ۱۸ ساعت به اوج می‌رسد. حال این سوال وجود دارد که آیا تغییر میزان تروپونین، شاخصی برای اختلال در پروتئین‌های انقباضی است؟

مطالعات دیگر، کاهش تنظیم بتا آدرنژیک (گیرنده های بتا) را که کاهش نیروی انقباض قلب را به همراه دارد ناشی از خستگی قلبی عنوان کردند. از دیگر ساز و کارها می‌توان به افزایش توزیع رادیکال‌های آزاد پس از تمرینات بلند مدت اشاره کرد که عاملی برای افزایش خستگی قلبی است.

بنابراین، ساز و کار متفاوتی برای تغییر در عملکرد قلب وجود دارد که باعث خستگی قلبی ناشی از تمرین می‌شود. شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر این که تمرین بلندمدت، تأثیر منفی بر عملکرد بطن چپ و راست دارد.

منابع :

Exercise-Induced Cardiac Fatigue"—A Review of the Echocardiographic" Literature

David Oxborough M.Sc. , Karen Birch Ph.D. , Rob Shave Ph.D. , Keith George Ph.D.

First published: 2010 October 29

Does the Human Heart Fatigue Subsequent to Prolonged Exercise?

len Dawson, Keith George, Rob Shave, Greg Whyte

Sports Med 2003; 33 (5): 365-380

مرکز سنجش

*محمدحسین قهرمانی
دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس
مربی بدنساز تیم ملی جودوی نوجوانان

تمرینات موازی

عملکرد مطلوب در بیشتر رشته های ورزشی به تعامل میان عوامل فیزیولوژی مختلف بستگی دارد. چالش اصلی برای مربیان و ورزشکاران یافتن ترکیب و بار کار مناسب طی فعالیت ورزشی به منظور ارتقا و بهینه سازی بلندمدت مدت همه این عوامل میباشد. این موضوع قسمت مهمی از فرایند زمانبندی تمرین است که به منظور تقسیم تمرین به مراحل مختلف با اهداف متفاوت برای بهبود عملکرد، جلوگیری از خستگی مازاد و بیش تمرینی انجام می‌شود. اگر چه هدف اصلی یک مرحله تمرینی میتواند بالابردن قدرت از راه تمرین مقاومتی باشد، اما بیشتر ورزشکاران نیاز دارند که به صورت همزمان ظرفیتهای فیزیولوژیکی دیگر را به منظور جلوگیری از افت عملکرد تمرین دهند. ترکیب تمرینات استقامتی و مقاومتی به صورت ویژه چالش برانگیز است، زیرا پژوهشهای مختلف نشان دادهاند زمانی که تمرین استقامتی به تمرینات مقاومتی اضافه می شود این احتمال وجود دارد که فرایند افزایش حجم ، قدرت و توان عضلانی مهار شود.

سازگاری به ورزش به میزان بالایی به نوع و ماهیت تمرین بستگی دارد. تمرین استقامتی که یکی از انواع فعالیت های بدنی است، به طور کلی به انواع مختلفی تقسیم میشود که شامل دوره های زمانی از چند دقیقه تا چندین ساعت با شدت های مختلف است. این نوع تمرینات باعث افزایش ظرفیت و تحمل تکرارهای زیاد در حجم بالا و مقاومت کم(مانند دوچرخه سواری، شنا و دویدن) میشود. این ارتقاء در اجرا، بیشتر از راه افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی و بالارفتن توانایی عضله اسکلتی، به منظور تولید انرژی از راه متابولیسم اکسیداتیو بدون بهبود در قدرت عضلانی میسر می‌شود. از طرفی تمرین مقاومتی شامل فعالیت‌های کوتاه مدت در شدت‌های ورزشی نزدیک به حداکثر است که به بهبود اجرا در تمرینات با شدت بالا در تکرارهای نسبتا کم (مانند وزنه برداری پاورلیفتینگ و..). منجر می‌شود. بهبود عملکرد در زمینه قدرت، از راه هماهنگی عصبی-عضلانی، افزایش به کارگیری تارها و هایپرتروفی عضلانی بدون تغییر در VO۲max یا ظرفیت تولید آدنوزین تری فسفات از راه فرایند اکسیداتیو بدست میآید.

اجرا تمرین مقاومتی و استقامتی با هم، در یک بازه زمانی(تمرین موازی) یک روش محبوب برای توسعه جنبه های مختلف توانایی‌های فیزیولوژیکی در بیشتر فعالیت‌های ورزشی است. افراد ورزشکار و یا غیر ورزشکار تمرینات موازی(استقامتی-مقاومتی) را به منظور بهره مندی از مزیت های هر دو روش تمرینی انجام می‌دهند. تمرین موازی می‌تواند بر سلامت عمومی که شامل عوامل هشداردهنده قلبی-عروقی و تناسب عضلانی است، تا حد قابل توجهی نسبت به اجرای هر کدام از تمرینات به تنهایی موثر واقع شود. اما نحوه سازگاری این روشهای تمرینی بحث برانگیز است. گزارش شده است که اجرای تمرینات مقاومتی و هوازی به صورت همزمان می‌تواند نسبت به اجرای هر یک از تمرینات به صورت جداگانه متفاوت باشد و تداخلی صورت گیرد. مطالعات به صورت عمومی نشان داده‌اند، درصورتی که تمرینات هوازی در کنار تمرینات مقاومتی انجام شود، می‌تواند تاثیر منفی بر عملکرد قدرتی داشته باشد. دلیل این اثر منفی به صورت کامل مشخص نشده است، اما احتمالا شامل ترکیب عوامل موثر بر خستگی حاد، مزمن و همچنین پاسخ آنابولیک ناشی از فعالیت ورزشی است. برای مثال، می توان به کاهش فعالیت عصبی، تجمع سوبستراهای متابولیکی مانند: فسفات آزاد، یون هیدروژن، تخلیهATP,کراتین فسفات و گلیکوژن عضلانی اشاره کرد. این درحالی است که در بیشتر مقالات تمرینات موازی تاثیر منفی بر سازگاری‌های ظرفیت و توان هوازی نداشته است. نشان داده شده است که افزودن تمرین مقاومتی در برنامه های استقامتی، باعث بهبود اقتصاد دویدن و آستانه لاکتات ورزشکاران (بدون تغییر در حجم عضله) شده است. این مسئله که سازگاری‌های عضلانی (به‌ویژه قدرت، توان

و هایپرتروفی) در تمرینات موازی تحلیل می‌روند، بسیار مهم است. چرا که قدرت حداکثری عضله، عاملی مهم و حیاتی برای عملکرد ورزشی و کارهای روزانه است. بنابراین بهینه کردن سازگاریهای قدرت در کنار تمرینات هوازی به عنوان هدفی مهم برای پژوهشهای عملکردی و بالینی باقی مانده است .نشان داده شده است که عوامل متعددی مانند: تعداد جلسات تمرینی در هفته، شدت، حجم، ترتیب اجرای تمرینات، فاصله زمانی بین تمرینات، سطح آمادگی جسمانی افراد و... می‌تواند بر خروجی تمرینات موازی تاثیر بگذارد.

تعداد جلسات تمرین در هفته: گزارش شده است که وقتی تعداد جلسات تمرینات استقامتی در هفته به ≤۳ جلسه در هفته می‌رسد می‌تواند تداخل بیشتری را در قدرت، هایپرتروفی و توان عضلانی ایجاد نماید. در مقابل اجرای ≥۲ جلسه در هفته تمرینات استقامتی تاثیرات منفی کمتری را بر روی سازگاری‌های تمرینات مقاومتی داشته است.

شدت: ازدیگر عوامل مهمی است که می تواند بر خروجی تمرینات موازی تاثیر بگذارد شدت تمرینات استقامتی است. به این صورت که شدت‌های بالای تمرینات استقامتی مانند تمرینات اینتروال می‌تواند خستگی تجمعی بیشتری را در افراد تمرین کرده ایجاد کند و باعث تضعیف ظرفیت تولید نیرو در افراد حداقل تا شش ساعت پس از فعالیت می‌گردد. اگر ورزشکار قصد دارد که تمرین هوازی را با شدت بالایی انجام دهد باید فاصله بیشتری را بین تمرینات استقامتی و مقاومتی خود قرار دهد.

حجم تمرینی: به مدت زمان فعالیت در تمرین استقامتی حجم تمرین در یک جلسه می گویند. افزایش مدت زمان فعالیت ورزشی با خستگی و تخلیه انرژی بیشتر ذخایر همراه است، بنابراین به مدت زمان بیشتری برای ریکاوری نیاز خواهد بود. ویلسون و همکاران خود در سال ۲۰۱۲ مشاهده کردند که بین افزایش حجم تمرین استقامتی در یک جلسه و تضعیف سازگاری‌های ناشی از تمرین مقاومتی رابطه وجود دارد. به این‌صورت که وقتی فعالیت استقامتی به بیش از ۲۰ دقیقه در روز می‌سد، موجب کاهش عملکرد ورزشکار در قدرت، هایپرتروفی و نرخ تولید نیرو در سازگاری طولانی مدت می‌شود. این در حالی است که گزارش شده افزایش حجم تمرین مقاومتی طی یک دوره بلند مدت، موجب افزایش اقتصاد دویدن و سرعت در آستانه لاکتات ورزشکاران حرفه ای شده است.

ترتیب اجرای تمرینات: مطالعات زیادی نشان داده اند که اجرای تمرینات تمرینات هوازی پیش از تمرینات مقاومتی می‌تواند موجب اختلال در روند سازگاری‌های عضلانی گردد. همانطور که پیش از گفته شد، اجرای تمرینات هوازی با شدت بالا می‌تواند عملکرد عضلانی تا حداقل ۶ ساعت پس از فعالیت مختل نماید. بنابراین اگر ورزشکار قصد بهبود در قدرت و حجم عضلانی را دارد، بهتر است که تمرین مقاومتی را پیش از تمرین استقامتی اجرا نماید. مورسالیتیس و همکاران خود در سال ۲۰۱۷ نشان دادند، زمانی که تمرین مقاومتی پیش از هوازی اجرا شود قدرت اندام تحتانی افزایش بهتری خواهد داشت، این در حالی است ترتیب اجرا تمرینات تفاوت آنچانی در بهبود ظرفیت هوازی ایجاد نکرد و هر دو نوع تمرین توانستند اثرات مفیدی را بر آمادگی قلبی-عروقی بگذارند.

فاصله زمانی بین تمرینات: تمرینات استقامتی موجب تخلیه ذخایر و افزایش خستگی اعصاب مرکزی و محیطی می‌گردند، که عملکرد ورزشی بعدی را تحت تاثیر قرارمی دهد. از طرفی دیده شده که فعالیت استقامتی موجب افزایش تولید پروتئین‌هایی می‌شود که در فرایند سازگاری تمرینات مقاومتی تداخل ایجاد می‌کند و مانع بهبود قدرت و حجم عضلانی می‌شود. تحقیقات نشان داده شده است که اگر تمرینات هوازی با فاصله بیشتر شش ساعت با تمرینات مقاومتی اجرا شود این تداخل تمرینی به حداقل می‌رسد. همچنین زمانی که این دو دسته از تمرینات در فاصله ۲۴ ساعت از هم قرار می‌گیرند سازگاری بهتری نسبت به اجرای با فاصله و بی فاصله در یک روز را دارند.

سطح آمادگی جسمانی افراد: مشاهده شده زمانی که افراد تمرین نکرده شروع به اجرای تمرینات موازی می‌کنند، اثر تداخلی را تجربه نمی کنند و قدرت و حجم عضلانی قابل توجهی را نیز کسب می کنند، اما هر چقدر بر سطوح آمادگی جسمانی و عضلانی آنها افزوده می‌شود میزان تداخل هم افزایش می‌یابد. ورزشکاران با سطح آمادگی بیشتر، حجم و شدت بیشتری از تمرینات استقامتی را تجربه می‌کنند(همانطور که گفته شد افزایش حجم و شدت تمرینات هوازی موجب اثر معکوس بر سازگاری های عضلانی است) .

مرکز سنجش

مرکز پزشکی

مارک اندروز ۲۳ ساله یک قهرمان فوتبال آمریکایی برای باشگاه بالتیمور لیگ ملی فوتبال (NFL) است.

ملاحظات تمرینی برای ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع ۱

* سعید فتح الهی – دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس
دستیار مربی بدنسازی تیم ملی جودو

فارغ از نوع دیابت (نوع ۱، ۲ و دیابت حاملگی)، انجام ورزش منظم می تواند برای تندرستی و نیک زیستی افراد مبتلا به دیابت مفید باشد. حفظ قند خون با ابزارهایی همچون کیفیت و کمیت غذای مصرفی، میزان دریافت انسولین و محتوای برنامه تمرینی از مهم ترین نکاتی است که ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع ۱ بایستی آن را لحاظ بنمایند. برنامه ریزی صحیح و اطلاع از پاسخ گلوکز خون بدن به ورزش می‌تواند در جلوگیری از کاهش قند خون حین و حتی پس از ورزش بسیار کمک کننده باشد.

نمونه هایی از ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع ۱

با توجه به نکات زیر پاسخ قند خون به فعالیت ورزشی می‌تواند متفاوت باشد:

•میزان سطوح قند خون قبل از شروع تمرین
•شدت فعالیت ورزشی
•مدت انجام تمرین (حجم تمرینی)
•تغییرات مربوط به دوز انسولین دریافتی

برای افرادی که در حین و یا پس از انجام تمرینات کاهش قند خون را تجربه می‌کنند بسیار مهم است که اقدامات پیشگیرانه را با دقت در شناخت علایم افت قند خون انجام دهند. برای اینکه متوجه شوید تمرینات ورزشی گوناگون چگونه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند بایستی به طور مرتب قند خون خود را قبل، حین و پس از تمرینات کنترل نمایید.

بایستی تجهیزات کنترل قند خون را با خود به همراه داشته باشید و آزمایش و خطا را در دفعات مکرر انجام دهید. برای مثال افزایش بار تمرینی به این معنی است که شما باید یا دوز انسولین مصرفی را کاهش دهید و یا برای جلوگیری از کاهش قند خون قبل از انجام فعالیت ورزشی کربوهیدارت مصرف نمایید. برخی تمرینات می‌توانند باعث افت ناگهانی قند خون شما شوند و این ممکن است درباره تمرینات دیگر صادق نباشد.

در صورتی که سطوح قند خون قبل از تمرینات کم است می تواند قبل از شروع میان وعده سبکی بخورید. همیشه همراهتان غذاها یا نوشیدنی‌های قندی (همچون آبمیوه یا قرص گلوکز) که می‌توانند به سرعت قند خونتان را افزایش دهند داشته باشید. ممکن است کمی طول بکشد تا متوجه شوید که چه چیزی برای شما مناسب است.

اگر سطوح قند خونتان قبل از ورزش ۱۰۰ میلیگرم / دسی‌لیتر است، بهتر است برای افزایش قند خون وجلوگیری از افت آن حین ورزش یک وعده سبک قندی (حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات) مصرف نمایید. این مساله زمانی اهمیت پیدا می‌کند که میزان سطوح انسولین در گردش خون شما در حین تمرین زیاد باشد و یا زمان تمرین شما بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد.

اگر در تعداد دفعات افت قند خون برای شما در حین و پس از تمرین به طور مرتب تکرار شود با پزشک خود مشورت کنید.

زمانی که قند خونتان بالا باشد...

همچنین قند خون می‌تواند در حین و پس از تمرین افزایش پیدا کند و این مساله بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که ورزشی با شدت بالا انجام دهید که باعث افزایش سطوح هورمون‌های استرسی بالابرنده قند خون شود. اگر میزان قند خونتان قبل از ورزش زیاد است میزان سطوح قند یا کتون ادراری‌تان را کنترل نمایید. اگر جواب تست آزمایش کتون ادراری مثبت بود از انجام ورزش با شدت بالا خودداری نمایید. اگر کتونی در خون و یا ادرارتان یافت نشد می‌توانید به تمرینات ادامه دهید.

نقش پزشک شما

پزشک شما باید بتواند به شما در ایجاد تعادل بین تمرین، تغذیه و انسولین کمک نماید.

زمانی که بدن خودتان را درباره چگونگی پاسخ آن به فعالیت‌های مختلف می‌آزمایید بایستی، حجم و شدت تمرینات خود را ثبت نمایید. پزشک شما می‌تواند از این اطلاعات جهت جلوگیری از افت قند خون اقدام نماید. اگر شما دچار افت یا افزایش قند خون مزمن هستید ممکن است پزشکتان جهت جلوگیری از این مساله در دوز مصرفی و یا کیفیت و کمیت تغذیه شما تغییراتی را اعمال نماید.

نمونه هایی از ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع ۱

گری هال (شناگر مدال آور المپیکی اهل آمریکا)

ناچو (فوتبالیست تیم ملی فوتبال اسپانیا و رئال مادرید)

هیچ راهی برای «بی نقص بودن» وجود ندارد

تمرینات هوازی همچون دویدن همیشه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، یک چالش بوده است. به دلیل آنکه محتوای هر پروتکل تمرینی هوازی می‌تواند به لحاظ شدت و حجم متفاوت باشد پس پاسخ‌های حاد قند خون نیز متفاوت خواهد بود. شما می‌توانید با استفاده از دو ابزار مختلف مداخلات غذایی غذا و انسولینی در سیستم بدنی خود تغییراتی اعمال نمایید که این دو مهم ابزارهای کنترلی و ایجاد کننده تعادل قند خون در تمرینات مختلف با سرعت، شیب و زمان‌های گوناگون خواهد بود.

نکته کلیدی این است که بدانید تغییرات بوجود آمده با دستکاری این ابزارها ماندگار نیستند و بایستی در هر بار مداخله قند خون کنترل شود.

پایش مداوم قند خون بهترین روش برای بدست آوردن فرمول جلوگیری کننده از افت قند خون است.

همیشه یک تمایل قوی در ورزشکار برای از بین بردن بسیاری از متغیرها وجود دارد: بیدار شدن در زمان مشخصی از روز، خوردن مواد غذایی تکراری در وعده صبحانه و تمرین کردن با شدت های یکسان. این در حالی است که مسائلی وجود دارند که دیابت نوع ۱ را پیچیده‌تر می‌کند و شما هرگز قادر نخواهید بود تمام متغیرها را کنترل نمایید و به همین دلیل هرگز نمی‌توانید تمام افزایش و کاهش قند خون خود را در حد طبیعی حفظ کنید. بایستی به این نکته توجه کرد که راهی برای به "کامل بودن" وجود ندارد و این مسیر همیشه با آزمایش و خطا همراه خواهد بود. در واقع ورزشکاران می‌توانند با کمی تغییرات در سبک زندگی خودشان همانطور که تمایل دارند زندگی کنند. به طور کلی می‌توان گفت ورزشکاران حرفه‌ای مبتلا به دیابت نوع ازیادی در دنیا وجود دارند که با استفاده از سه ابزار محتوای تمرین، تغذیه و دوز مصرف انسولین به زندگی حرفه‌ای خود ادامه می‌دهند و ابتلا به این بیماری هرگز برای ورزشکار حتی در سطوح حرفه‌ای محدودیتی نخواهد بود.

منبع: انجمن دیابت آمریکا

*هادی عطارد
مسوول دپارتمان تغذیه ورزشی اکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
سرپرست کمیته تغذیه فدراسیون پزشکی ورزشی
دانشجوی دکترای فیزیولوژی قلب و ورزشی

مروری بر مکمل‌ها در ورزش (۳)

طبقه‌بندی مکمل‌های ورزشی

برنامه ریزی مربوط به مکمل های ورزشی AIS در سال ۲۰۰۰ پس از بررسی تمرینات و فعالیت های ورزشکاران در دنیا تنظیم شده است.این برنامه برای دست یابی به بهترین نتیجه از مکمل های ورزشی برای مربیان و ورزشکاران تدوین شده که شامل موارد زیر می باشد:

•به ورزشکاران اجازه می دهد تا به مکمل ها و غذاهای ورزشی به عنوان بخشی از برنامه غذایی خود متمرکز شوند.

•اطمینان حاصل می شود که این محصولات را به درستی انتخاب کنیم تا علاوه بر سلامتی ایمنی، به حداکثر عملکرد خود برسیم.

•علاوه بر این خطر استفاده از محصولاتی که منجر به دوپینگ خواهد شد را به حداقل می رساند.

این برنامه ریزی تحت نظارت مستقیم کمیته ورزشی AIS که شامل اعضای AIS و کمیته ورزشی استرالیا است، می باشد تا نقش مکمل ها را برای ورزشکاران مشخص کند و شیوه های برنامه ریزی را به آن ها آموزش دهد.این سیستم طبقه بندی بیشتر بر روی محتویات و جزئیات محصولات تمرکز کرده است و به برند ها و کشور های سازنده توجه چندانی ندارد. توجه داشته باشید که در هر گروه مثال هایی نوشته شده است که ممکن است کامل نباشد. مشاهده شده است که در برخی از این محصولات میزان مصرف آن ها بر روی محصولات برچسب نشده است چراکه شرکت های سازنده به بهانه ی اینکه محصولات اختصاصی برای خودشان است میزان مصرف را عنوان‌نکرده اند. نگرانی دیگر در ارتباط با این محصولات به این شکل است که میزان مواد موثر فعال در محتویات آن ها وجود ندارد. با توجه به این طبقه بندی ،محصولاتی که ایمنی و تاثیر گذاری آن ها مورد تایید نیست تحت هیچ شرایطی نباید در برنامه ریزی ورزشکاران قرار بگیرد.

طبقه بندی مکمل ها:

کمیته تغذیه ورزشی ورزشکاران استرالیا مکمل ها را به ۴ گروه تقسیم بدنی کرده اند که این چهار گروه عبارت است از ABCD. این تقسیم بندی بر اساس شواهد علمی است که ایمنی،قانونی و موثر بودن در بهبود عملکرد ورزشی را مورد توجه قرار داده است.

گروه A

بررسی اجمالی	زیر شاخه	مثال
سطح مشاهدات علمی:	غذا ها و محصولات ورزشی:	نوشیدنی های ورزشی
حمایت از موقعیت های ویژه ورزشی بر پایه پروتوکول های علمی	محصولات تخصصی مورد استفاده برای منبعی از مواد مغذی زمانی که غذاهای روزمره را نمی توان استفاده کرد.	ژله های ورزشی
		قند ها و شیرینی های ورزشی
		محصولات مایع
		پروتئین وی
استفاده در برنامه های مکملی:	غذاهای ورزشی	جایگزین های الکترولیتی
مجاز به استفاده ورزشکاران برای تمرین بهتر	مکمل ها با رویکرد پزشکی(بالینی): مورد استفاده برای درمان و مسائل بالینی از جمله تشخیص کمبود مواد مغذی که مورد نیاز افراد است.	مکمل آهن
		مکمل کلسیم
		مولتی ویتامین ها
		ویتامین D
		محصولات پروبیوتیک
	مکمل های ارتقای عملکرد ورزشی: به طور مستقیم عملکرد ورزشی را ارتقا می دهند.باید تحت کنترل متخصص مصرف شود.	کافئین
		بتا آلانین
		بیکربنات
		بیت روت(آب چغندر)
		کراتین

نکاتی در خصوص گروه A:

برخی از محصولات در طبقه بندی قبلی در گروه B بوده که امروزه به گروه A اضافه شده است ، برای مثال : بیت روت و بتا آلانین

این طبقه بندی به ۳ گروه تقسیم شده است (غذا های ورزشی ، مکمل هایی با رویکرد پزشکی ، مکمل هایی با رویکرد ارتقاء عملکرد) که باید با توجه به برنامه ریزی های ورزشکاران مورد استفاده قرار بگیرد.

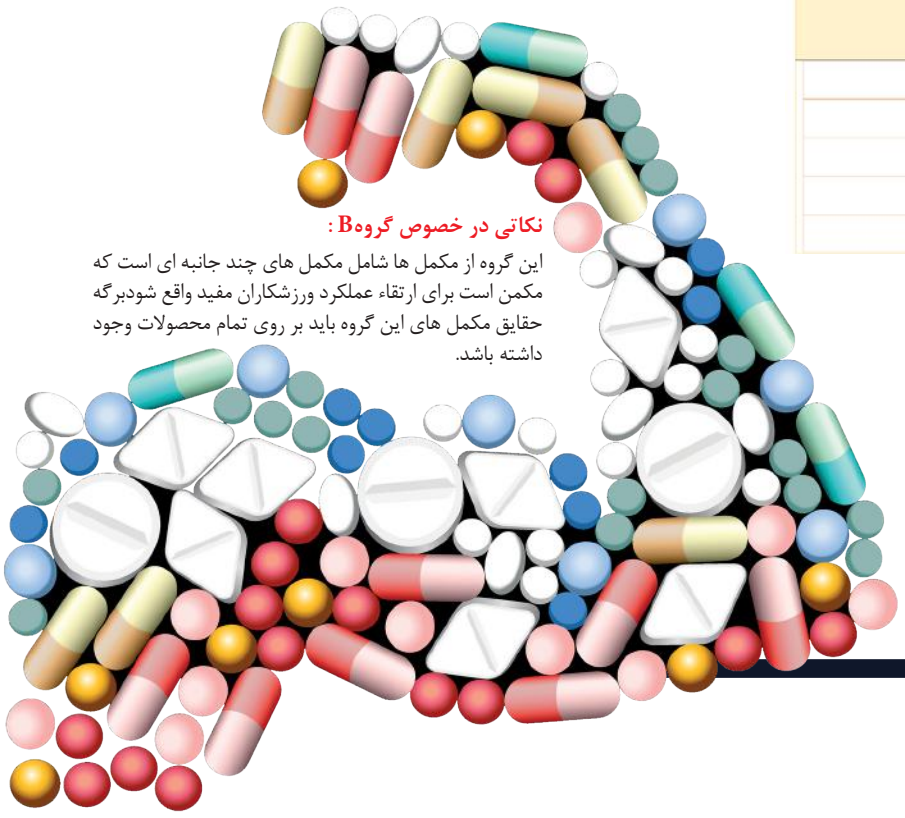
برچسب حقایق مکمل برای این گروه باید بر روی محصولات وجود داشته باشد.

گروه B

بررسی اجمالی	زیر شاخه	مثال
سطح مشاهدات علمی:	پلی فنل های غذایی:	کوئرستین
این دسته از مکمل ها سزاوار تحقیق بیشتر بوده و در صورت اراه به ورزشکاران باید تحت مدیریت و نظارت مورد استفاده قرار کیرد.	محتویات شیمیایی مواد غذایی که دارای سازگاری زیستی هستند از جمله آنتی اکسیدان ها و مواد ضدالتهابی.ممکن است به شکل غذا یا به صورت محصولات شیمیایی جدا شده مصرف شود.	آب گیلاس
استفاده در برنامه های مکملی:		کورکیومین
ارائه به ورزشکاران تحت نظارت های بالینی	دیگر محتویات	آنتی اکسیدان های E_3C
		کارنیتین
		اچ ام بی
		گلوتامین
		روغن های ماهی
		گلوکوزامین

نکاتی در خصوص گروهB :

این گروه از مکمل ها شامل مکمل های چند جانبه ای است که مکمن است برای ارتقاء عملکرد ورزشکاران مفید واقع شودبرگه حقایق مکمل های این گروه باید بر روی تمام محصولات وجود داشته باشد.



گروهC

بررسی اجمالی	زیرشاخه	مثال
سطح مشاهدات علمی: **تاثیرات سودمند کمی دارد** **استفاده در برنامه های مکملی:** **در برنامه های مکملی به ورزشکاران ارائه نشده است.** **ممکن است توسط ورزشکاران به صورت فردی مورد استفاده قرار بگیرد**	محصولات گروهBوA خارج از پروتوکل استفاده شود. مکمل هایی که در لیست گروهای AوBیاD نباشند. نکاتی در ارتباط با گروه C : فراوانترین گروه مکمل های غذایی و ورزشی را به خود اختصاص می دهد.	محصولات گروهBوA

نام مکمل	توانایی	ادعا ها/نتایج علمی
آلفا کتوگلوتارات	متوسط-زیاد	احتمالا ایمن است ولی همچنان نیاز به اطلاعات بیشتری دارد
BCAA	متوسط -زیاد	افزایش سطوح اسید های آمینه شاخه دار/ایمن است
کازئین	متوسط-زیاد	جذب آهسته اسید های آمینه/ایمن است
گلوتامین	زیاد	افزایش سطوح گلوتامین در شرایط خاص/ایمن است
پروتئین وی	زیاد	افزایش شرایط آنابولیکی/در طولانی مدت ایمن است

کدام یک از کمک های نیرو افزای تغذیه ای معمولا به عنوان اثرات آنابولیک،پیش ساز های هورمونی و ترشح هور مون ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و چه تحقیقاتی در ارتباط با آن ها شده است؟موادی که به عنوان عامل آنابولیک استفاده می شوند معمولا موادی هستند که برای ساخت بافت جدید مورد استفاده قرار می گیرد.ارتباط این مواد در ورزش به این صورت است که سنتز پروتئین عضلات را افزایش داده تا باعث افزایش توده عضلانی بدن ورزشکاران شود.در جدول زیر برخی از مکمل هایی که با ادعای آنابولیکی استفاده می شود، و تحقیقات و نتایج آن ها، به طور خلاصه نوشته شده است.

کدامیک از کمک های نیرو افزای تغذیه ای برای کاهش توده چربی می تواند موثر باشد؟

در نگاه اول باید چگونگی اثر محتویات برای کاهش وزن را بدانیم سپس کمک نیرو افزای آن را بررسی کنیم(فصل کاهش وزن به طور کامل بررسی شده است).با این وجود،برخی از ورزشکاران بدنبال کاهش توده چربی هستند تا با سبک تر شدن، عملکرد خود را افزایش دهند.

خلاصه فصل:

کمیته تغذیه ورزشی ورزشکاران استرالیا مکمل ها را به ۴ گروه تقسیم بدنی کرده اند که این چهار گروه عبارت است از ABCD. این تقسیم بندی بر اساس شواهد علمی است که ایمنی،قانونی و موثر بودن در بهبود عملکرد ورزشی را تعیین می کند.همچنین برخی از مکمل ها در طبقه بندی های انجام شده در دسته مکمل های آنتی کاتابولیک،آنابولیک و کاهنده وزن نیز قرار می گیرند که نتایج و ادعاهای علمی زیادی در ارتباط با آن ها وجود دارد و نیاز به بحث های بیشتری نیز وجود دارد.

گروه D

بررسی اجمالی	زیرشاخه	مثال
سطح مشاهدات علمی: **استفاده از این مکمل ها ممنوع بوده و درصورت مصرف منجر به مثبت شدن آزمایش دوپینگ می شود.** **استفاده در برنامه های مکملی:** **نباید توسط ورزشکاران مصرف شود.**	محرک ها	افدرین استریکنین سیبوترامین متیل هگزانامین ۱،۳دی متیل بوتیلامین دیگر داروهای محرک
	پروهورمون ها و افزایش دهنده های هورمون	DHEA آندرستندیون ۱۹-نان اندرستندیون دیگر پروهورمون ها تریبلوس و دیگر افزایش دهنده های تستوسترون
	پپتیدها و آزاد کننده های GH	
	بتا-۲-آگونیست ها	هیگینامین
	دیگر محرک ها	گلیسرول برای حفظ آب
نکاتی در ارتباط با گروه D : "پپتاید ها" مواد جدیدی هستند که شناسایی شده اند. موادی که در این گروه دسته بندی شده اند از طرف WADA به عنوان مواد ممنوعه اعلام شده است و تمامی ورزشکاران باید نسبت آن توجه داشته باشند.(تمامی این مواد در این لیست نوشته نشده است).		با توجه به اینکه گسترش دهنده پلاسمای خون بوده ممنوع است. کلستروم-با توجه به عواملی رشدی موجود در آن توسط WADA توصیه نمی شود

نام مکمل	توانایی	ادعا ها/نتایج علمی
HMB	متوسط	جلوگیری از تجزیه پروتئین عضلات/نیاز به اطلاعات بیشتری دارد
CLA	ضعیف	جلوگیری از تجمع چربی/افزایش توده عضلانی/اطلاعات علمی حمایت نمی کند
کراتین	زیاد	افزایش توان بی هوازی/اطلاعات علمی حمایت می کند و احتمالا ایمن است
پروتئین ها	متوسط	افزایش اثر ات آنابولیکی/افرادی که رژیم غذای کم پروتئین دریافت می کنند.
وانادیوم سولفات	ضعیف	احتمال افزایش هورمون رشد/اطلاعات انسانی مشخص نشده است

کدام یک از کمک های نیرو افزای تغذیه ای اثرات آنتی کاتابولیک دارند؟

اثرات آنتی کاتابولیک عبارت است از کاهش تجزیه و شکستگی بافت های بدن. بافت های بدن به ویژه بافت هایی که دارای پروتئین هستند در حال تعادل بوده و آنتی کاتابولیک باعث کمک به کاهش تجزیه پروتئین در بافت می شود.

به همین دلیل تجزیه پروتئین باید کمتر از سنتز پروتئین‌باشد و این مقدار حفظ شود تا شرایط پایدار صورت گیرد.(البته ورزشکاران بدنبال افزایش سنتز پروتئین عضلات نسبت به تجزیه آن ها هستند اما در شرایط محدودی این مقدار باید تنها حفظ و متعادل شود تا توده عضلات تخریب نشود).در جدول زیر برخی از این موارد با توضیحات مورد بررسی قرار گرفته است.

1 -HEATHER HEDRICK FINK,ALAN E . MIKESKY,2015;PRACTICAL APPLICATION IN SPORTS NUTRITION,CH 9,FOURTH EDITION,JONES &BARTLETT,BURLINGTON,USA

2 - Greenwood Mike et al,2015,nutritional supplements in sports and exercise,Ch 8,second edition,Springer,New York,USA

کتابخانه
مرکز اسناد و
تاریخ شفاهی

کمیته ملی المپیک – آکادمی ملی المپیک

تاریخ شفاهی ورزش ایران

مقدمه: تاریخ شفاهی (Oral History) ، نوعی پژوهش تاریخی است که در آن پژوهشگر به منظور جمع آوری اطلاعات تاریخی مستند، شواهد خود را از میان آگاهان و شاهدان عینی تحولات تاریخی، مصاحبه فعال می‌نماید.

اهمیت و ضرورت تاریخ شفاهی ورزش: بسیاری از یادمانده‌ها و خاطرات دست‌اندرکاران ورزش در آستانه فراموشی قرار گرفته است و امور مختلف مرتبط با تاریخ ورزش در هر دو سطح صف و ستاد در حال محو شدن از خاطرات است. از سوی دیگر تجارب و اقدامات مدیران ستادی و کارشناسان ورزشی که می‌تواند الگوی عملی باشد، پس از بازنشستگی و جدایی از سازمان‌ها و میادین ورزشی، از دسترس خارج شده و از آن بهره‌برداری نمی‌شود. گذشته از کارشناسان، پژوهشگران نیز از دسترسی به این منابع شفاهی دست اول نیز محروم هستند. بر این اساس، طرح «تدوین تاریخ شفاهی ورزش ایران» در دستور کار قرار گرفت و کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران ، پروژه «تاریخ شفاهی ورزش ایران» را با همکاری و مشارکت رسمی این کمیته و کمیته ملی پارالمپیک و وزارت ورزش و جوانان به تایید و نظر ریاست کمیته ملی المپیک از خرداد ماه سال ۱۳۹۷با حضور نخبگان ورزش کشور و تنی چند از نخبگان تاریخ و رسانه تاسیس کرد.

•"شورای سیاستگذاری تاریخ شفاهی ورزش ایران" در اولین جلسه مورخ ۸ خرداد ۱۳۹۷ متشکل از: (رییس ، نایب رییس، دبیر و ۱۲ نفر عضو) رسمیت یافت.

•دپارتمان تاریخ شفاهی ورزش ایران در محل «کتابخانه و مرکز اسناد آکادمی ملی المپیک» راه اندازی شد و این مهم، اولین گام در شورا بوده است.

هدف کلی: تدوین تاریخ شفاهی ورزش ایران بر اساس روایات شاهدان زنده

•گزارش:

۱ .برگزاری ۱۱ نشست رسمی شورا و ۱۱ جلسه کارگروه تخصصی وپژوهشی با متخصصین حوزه تربیت بدنی تاریخ و رسانه و تصویب آیین نامه ها، طرح تدوین ، از اهم فعالیت های دپارتمان و شورا بوده است.

۲. راه اندازی سامانه مدیریت طرح های پژوهشی و معماری اطلاعات،تصویب لوگو و طرح های اوراق اداری،همچنین تهیه و تدوین صورتجلسات نشست‌ها، کارگروه‌های تخصصی و پیگیری مصوبات مربوط به جلسات؛ اطلاع رسانی و تهیه اخبار داخلی و بین المللی و نیز تهیه گزارش رسمی و همکاری با همبستگی المپیک (OS) ، برگزاری جلسات متعدد با رسانه ها و صداوسیما جمهوری اسلامی ایران از فعالیت‌های عمده دپارتمان تاریخ شفاهی ورزش ایران می باشد.

•مصوبات:

تصویب طرح های پژوهشی تاریخ شفاهی ورزشی:

- «تاریخ شفاهی فوتبال ایران(۱۳۰۰-۱۳۵۷)؛ پژوهشگر دکتر حبیب اله اسماعیلی» .
- « تاریخ شفاهی تحولات ورزش زنان در ایران؛ پژوهشگر دکتر غلامرضا عزیزی» .
- «تاریخ شفاهی کشتی ایران؛ پژوهشگر دکتر حسین سبطی».
- «تاریخ شفاهی مطبوعات ورزشی ایران؛ پژوهشگر ابراهیم افشار»

•همکاری

۱-تعامل و همکاری با پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ، در راستای راه اندازی سامانه پژوهشیار، فراخوان تاریخ شفاهی ورزش ایران به دانشگاه های سراسر کشور و نیز همکاری و مشارکت در ارایه طرح های پژوهشی تاریخ شفاهی سرآغاز همکاری‌های جدید، با سایر نهادهای علمی ورزشی می باشد.

۲-جهت رعایت کلیه استانداردهای فنی در طرح های تاریخ شفاهی ورزش ایران، دپارتمان تاریخ شفاهی ورزش ایران در پروژه «استودیو کمیته ملی المپیک» با کمیسیون رسانه و سایر کمیسیون‌های مرتبط ، همکاری می نماید.

۳-دپارتمان تاریخ شفاهی ورزش ایران با بهره گیری از مصاحبه های تاریخ شفاهی و بازشناسی تاریخ ورزش ایران و گردآوری اسناد، آثار و مدارک تاریخ ورزش، بازتولید فرهنگ پهلوانی واخلاق ورزشی و تسهیم دانش ورزش بین پیشکسوتان و نسل جوان و با ارایه تصویری زنده از تاریخ ورزش ایران با دریافت آثار و مدارک و جمع آوری هدایا و یا خرید آنها به منظور تهیه محتوا و غنا بخشیدن به موزه ملی ورزش ، المپیک پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران ،همکاری و تعامل دارد.

۴-تقویت و پشتیبانی سامانه تاریخ شفاهی در سایت کمیته ملی المپیک و همکاری و تعامل باطرح Olympic Chanel و تهیه محتوا برای کانال المپیک از عمده فعالیت‌های این دپارتمان است.

•فعالیت های فرهنگی: بازدید دانش آموزان و دانشجویان مقاطع گوناگون از فعالیت‌های فرهنگی و تاریخی در راستای اهداف آموزش و ارزش‌های المپیک و توجه به فرهنگ و آموزش ورزشکاران و اقشار مختلف، یکی از فعالیت‌های «دپارتمان تاریخ شفاهی ورزش ایران» بوده است.

•آموزش: برگزاری کارگاه‌های آموزشی تاریخ شفاهی در ۴ دوره از سال

مطابق مصوبات شورای سیاستگذاری تاریخ شفاهی ورزش ایران، برنامه ریزی و برگزاری کارگاه‌های تاریخ شفاهی ورزش ایران در سه سطح مقدماتی ، متوسطه و پیشرفته با اهداف زیر در هر فصل انجام می‌شود:

۱.ارتقاء و تعمیق دانش و مهارت پژوهشگران تاریخ ورزش ایران

۲.تربیت پژوهشگر و کمک پژوهشگر در حوزه تاریخ شفاهی ورزش ایران

کارگاه آشنایی با تاریخ شفاهی(مقدماتی) ۱۸ و ۱۹ دی ماه ۱۳۹۸

این کارگاه با مدیریت سرکار خانم شهرزاد کردبچه، مدیر دپارتمان تاریخ شفاهی ورزش ایران، به مدت ۱۶ ساعت و با حضور جناب آقای دکتر سید رضا صالحی امیری ریاست محترم کمیته ملی المپیک و جناب آقای دکتر رضا قراخانلو ریاست محترم آکادمی ملی المپیک افتتاح گردید:

میهمانان کارگاه:

خانم ها: دکتر طاهره طاهریان، دکتر مهین فرهادی زاد، دکتر فریبا محمدیان و خانم ناهید کریمی

آقایان: دکتر عبدالحمید احمدی، دکتر غلامرضا عزیزی، دکتر حبیب اله اسماعیلی، دکتر حسین سبطی، مازیار ناظمی، محمود عبدالهی و ابراهیم افشاری

شرکت کنندگان کارگاه:

در این کارگاه دو روزه ۲۷ نفر(زن - مرد) در مقاطع تحصیلی دکتری و فوق لیسانس با رشته های فیزیولوژی ورزشی-آسیب شناسی – جامعه‌شناسی فرهنگی –علوم ارتباطات-هنر- علوم سیاسی- مدیریت و برنامه ریزی ورزش از مراکز مختلف (وزارت ورزش و جوانان،کمیته ملی المپیک،کمیته ملی پارالمپیک،آکادمی ملی المپیک،پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ،ارتش ج.ا.ا،دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه تربیت مدرس ،رسانه ها و خبرگزاریهای رسمی حضور بهم رسانند.

سرفصل های تدریس شده در کارگاه مقدماتی:

۱.تاریخ شفاهی ورزش ایران: اهداف و ضرورت‌ها
۲.آشنایی با مفاهیم تاریخ و تاریخ شفاهی
۳.روش تحقیق در تاریخ شفاهی
۴.مراحل اجرایی پروژه تاریخ شفاهی

کارگاه آشنایی با تاریخ شفاهی(متوسطه) تاریخ ۲۴ بهمن، ۱ ،۸ و ۹ اسفندماه ۱۳۹۷

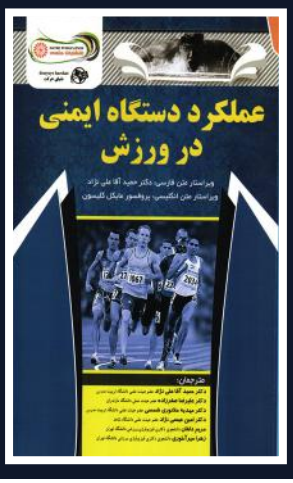
دوره متوسطه نخستین کارگاه تاریخ شفاهی ورزش ایران با مدیریت سرکار خانم شهرزاد کردبچه با حضور جناب آقای دکتر رضا قراخانلو ، ریاست محترم آکادمی ملی المپیک افتتاح گردید.

-شرکت کنندگان : ۱۵ نفر از وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک، آکادمی ملی المپیک ، کمیته ملی پارالمپیک ، اصحاب رسانه، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و... شرکت کردند که همگی در دوره مقدماتی حضور داشتند.

- میزان تحصیلات شرکت کنندگان: دکترای تخصصی علوم ورزش ، ارتباطات، علوم اجتماعی، کارشناس ارشد ارتباطات و...

سرفصل های تدریس شده در کارگاه متوسطه

۱-تکنیک های مصاحبه
۲-تاریخ معاصر ورزش
۳-تجربیات جهانی تاریخ شفاهی ورزش
۴-تدوین در تاریخ شفاهی
۵-تاریخ شفاهی از ایده تا دیده(فیلم مستند)
۶-روش تحقیق پیشرفته در تاریخ شفاهی(نظری – عملی)



ایمونولوژی ورزشی، حوزه پژوهشی جدیدی است امروزه در زیر مجموعه فیزیولوژی ورزشی قرار دارد و در بسیاری از کشورها به عنوان یک گرایش جدید در برنامه تحصیلی علوم ورزشی در حال معرفی است .در این کتاب به بررسی شواهدی در مورد ارتباط بین ورزش و عملکرد دستگاه ایمنی بدن پرداخته شده است.هدف این کتاب توانا ساختن دانشجویان در درک و ارزیابی ارتباط بین ورزش و عملکرد دستگاه ایمنی است.

خوانندگان پس از مطالعه کتاب می توانند ویژگی های اجزاء دستگاه ایمنی ؛ چگونگی سازماندهی این اجزا برای ایجاد پاسخ ایمنی؛ روش های ارزیابی دستگاه ایمنی؛ اساس فیزیولوژیکی ارتباط بین استرس، فعالیت جسمانی، عملکرد ایمنی و خطر عفونت؛ تعامل ورزش و تغذیه با عملکرد ایمنی در ورزشکاران و غیرورزشکاران؛ و راهنمایی هایی به ورزشکاران برای کاهش خطر عفونت را درک کنند. این کتاب درسیزده فصل تنظیم شده است شامل:

ورزش و خطرعفونت، مقدمه ای بر دستگاه ایمنی، روش های ارزیابی عملکرد ایمنی، ورزش حاد و عملکرد ایمنی ذاتی، ورزش حاد و عملکرد ایمنی سازشی، پاسخ های ایمنی به افزایش شدت تمرین و بیش تمرینی، پاسخ های ایمنی به ورزش در محیط های غیرطبیعی، ورزش، تغذیه و عملکرد دستگاه ایمنی، ورزش و سایتوکاین ها، استرس روانی و عملکرد ایمنی، پایش عملکرد ایمنی در ورزشکاران و راهنمایی هایی برای کاهش خطر عفونت، ورزش، خطر عفونت و عملکرد ایمنی در جمعیت های ویژه و واژه نامه.

ویراستار متن انگلیسی کتاب عملکرد دستگاه ایمنی در ورزش پروفسور مایکل گلیسون و ویراستار علمی متن فارسی دکتر حمید آقاعلی نژاد است و مترجمان آقایان دکتر حمید آقا علی نژاد ، دکتر علیرضا صفرزاده ، دکتر امین عیسی نژاد و دکتر مهدیه ملانوری شمسی، دکتر مریم دلفان و دکتر زهرا میرآخوری می باشد.

کتاب حاضر می تواند برای دانشجویان علوم ورزشی و فیزیولوژی انسان و همچنین دانشجویان پزشکی ، بیوشیمی ،فیزیوتراپی و علوم مرتبط با سلامتی مناسب باشد .هم چنین، کتاب ممکن است برای ورزشکاران، مربیان و تیم پزشکی ابعاد کاربردی تری باشد. نویسنده کتاب با انگیزه ترغیب دانشجویان و استادان برای کاوش در زمینه ی ایمونولوژی ورزشی کتاب حاضر را نوشته است.

معرفی کتاب

سطح‌بندی المپیکی ژیمناستیک دختران (برنامه‌های اجباری):

کتاب حاضر سعی دارد با آموزش مهارت های تکنیکی در چهار اسباب ژیمناستیک هنری دختران به صورت برنامه های اجباری آن ها را برای ورود به سطوح پیشرفته تر اختیاری آماده کند.

کتاب حاضر نوشته فدراسیون بین المللی ایالات متحده، با ترجمه آزاده نقدی و زهرا عکسی و ویراستاری خانم آمنه رضوی است .

هدف این کتاب سطح بندی المپیکی ژیمناستیک دختران در ۵ سطح است مطالعه این کتاب به ورزشکاران و مربیان رشته تربیت بدنی به ویژه ژیمناستیک کاران توصیه می شود.

از سوی آکادمی ملی المپیک؛

شورای هماهنگی آکادمی های ورزش کشور تشکیل شد

در نشست مشترک آکادمی ملی المپیک با مسئولین آکادمی های فدراسیون های ورزشی که هشتم بهمن ماه با میزبانی آکادمی ملی المپیک برگزار شد، آیین نامه تشکیل و فعالیت شورای هماهنگی آکادمی های ورزش کشور به تصویب رسید.

هماهنگی و انسجام آکادمی‌های ورزشی از ضروریات توسعه علوم ورزشی کشور محسوب می‌شود که می‌تواند دستاوردهای ارزشمندی را در راستای ارائه خدمات تخصصی جهت تحقق اهداف آموزشی، پژوهشی و فناوری در حوزه علوم ورزشی به همراه داشته باشد.

در همین راستا، آکادمی ملی المپیک نشستی را به منظور پیشبرد این اهداف و همچنین همفکری و مشورت برای تحقق اهداف ورزش کشور با آکادمی‌های فدراسیون‌های ورزشی برگزار نمود.

در ابتدای این نشست که با حضور دکتر رضا قراخانلو رئیس آکادمی ملی المپیک و مدیرانی از مراکز مختلف این آکادمی برگزار شد، رییس آکادمی ملی المپیک گفت: ما آکادمی های ورزشی با توجه به مسئولیتی که برایمان تعریف شده است می‌توانیم از لحاظ آموزشی و فعالیت های علمی کمک شایانی در جهت توسعه ورزش قهرمانی داشته باشیم.

دکتر قراخانلو هدف از برگزاری این نشست را علاوه بر تصویب پیشنویس آیین نامه مذکور، هم افزایی، هم پوشانی، اطلاع رسانی و همیاری آکادمی های ورزشی نسبت به یکدیگر خواند و گفت: استانداردسازی، تشکیل و فعالیت این شورا و رفع مشکلات مالی، اداری و قانونی آکادمی ها می تواند در دستور کار این شورا قرار گیرد.

رئیس آکادمی ملی المپیک ایجاد شورا و توجه به مسائل علمی را از ملزومات رشد و توسعه ورزش قهرمانی عنوان کرد. دکتر قراخانلو به برنامه ریزی هایی که در این آکادمی و در خصوص برگزاری طرح ها و همچنین دوره های آموزشی صورت گرفته اشاره کرد و گفت: راه اندازی دپارتمان پیشگیری از آسیب های ورزشی و قلب و ورزش از مدت ها پیش در دستور کار آکادمی ملی المپیک قرار گرفته است که پس از برگزاری جلسات متعدد که با حضور اعضای کارگروه تشکیل این دپارتمان ها انجام شد، این بخشها فعالیت رسمی خود را آغاز کرده اند.

وی همچنین به برگزاری طرح ستاره ها، امیدها و استعدادها، دوره های مربیگری بدنساز ویژه بانوان، کارگاه پایش خستگی، دوره های روانشناسی ورزشی، تغذیه ورزشی، طرح مسابقات قهرمان قهرمانان و دوره آموزشی تدوین تاریخ شفاهی ورزش ایران اشاره کرد و گفت: در برگزاری دوره های آموزشی بین المللی در آکادمی ملی المپیک با وقفه ای مواجه شدیم که به زودی این دوره ها نیز همچون گذشته با کیفیت قابل قبولی ادامه پیدا خواهد کرد.

در ادامه این نشست مسئولین و نمایندگان آکادمی های فدراسیون های ورزشی ضمن معرفی و شرح وظایف آکادمی فدراسیون مربوطه، نقطه نظرات خود را در خصوص مسائل آموزشی، استعدادیابی و پرورش استعدادها و همچنین راهکارهای توسعه و گسترش همکاری های فی مابین به بحث و تبادل نظر پرداختند.

گفتنی است در پایان این نشست و ضمن تصویب کلیات آیین نامه توسط حاضرین، مقرر شد اعضای شورا پس از مطالعه آیین نامه، نظرات و پیشنهادات خود را به دبیرخانه شورا اعلام کنند.

لازم به ذکر است نمایندگان فدراسیون هایی که دارای آکادمی هستند در این نشست حضور یافتند که شامل فدراسیون های تنیس، شنا، اسکیت، بولینگ و بیلیارد، ووشو، ژیمناستیک، تیراندازی با کمان، دوچرخه سواری، تکواندو، شنا، شیرجه و واترپلو بودند.

مرکز تمرینات آبی

سیستم های ماساژ

* سید شاهو حسینی
دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی
مدیر مرکز تمرینات آبی آکادمی ملی المپیک

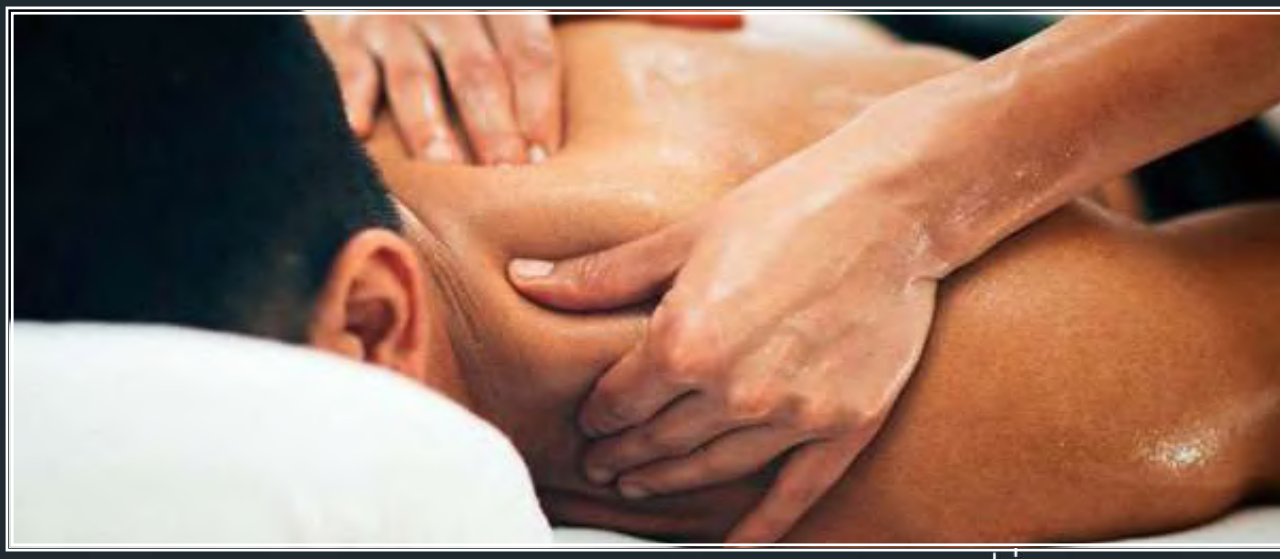
استفاده از ماساژ به عنوان یک روش مؤثر در کمک به فرآیندهای ورزشی، درمانی بهداشتی و زیبایی به طور شگفت آوری افزایش یافته و رشد و مقبولیت ماساژ منجر به این شده که به طور رسمی به عنوان یک روش کمکی در طب نوین مورد پذیرش واقع شود. سیستم ماساژ به معنای ویژگی تکنیک روش ها و متد اجرای آنها می باشد. در تئوری و عمل ماساژ، سیستم های بسیار متفاوتی از جمله سیستم ماساژ سوئدی، فنلاندی، روسی، چینی (ماساژ نقطه ای)، شرقی و غیره وجود دارد. در سالهای اخیر برای ماساژ سیستم های زیاد دیگری نیز تعریف شده است اما بعضی از این سیستم ها به دلیل اینکه علمی و آکادمیک نیستند و و در کالج ها و مؤسسات آموزشی کمتر مورد استفاده قرار می گیرند و در راستای علوم پزشکی بالأخص آناتومی، فیزیولوژی، آسیب شناسی، حرکت شناسی و ... نیستند تأثیر اندکی دارند و در آنها روش های تخصصی مؤثری وجود ندارد، اساس و پایه علمی ندارند و به همین خاطر خیلی متداول نیستندما ماساژهای روسی، سوئدی و فنلاندی که ماساژ کلاسیک به حساب می آیند به این دلیل که دارای اساس و پایه علمی بوده و منطبق بر علوم به لحاظ روش شناسی بسیار صحیح فراهم گردیده اند جزو سیستم های پرکاربرد ماساژ محسوب می شوند.

سیستم ماساژ سوئدی:

ماساژ سوئدی بنیان ماساژ کلاسیک غربی یا وسترن ماساژ است. این ماساژ تاریخچه ایی حدود ۳۰۰ ساله دارد.سیستم ماساژ سوئدی در قرن نوزدهم توسط معلمی بنام پیر هنریخ لینگ (۱۸۳۹- ۱۷۷۵) پایه گذاری شد. پیر هنریخ لینگ که در اواخر قرن هفدهم تا اوایل قرن هیجدهم زندگی میکرد فیزیولوژیستی اهل سوئد بود که بر پایه فیزیولوژی و آناتومی حرکاتی را به عنوان پزشکی ژیمناستیک ابداع کرد. او این مجموعه از حرکات را در دانشگاه استکهلم به همین نام به ثبت رساند. این ماساژ به عنوان جنبش سوئدی درمان نیز در اروپا رواج یافت و پس از آن ماساژ سوئدی توسط دو برادر آمریکایی، دکتر چارلز و دکتر جورج تیلور در دهه ۱۸۵۰ به آمریکای شمالی معرفی شد و در سال ۱۸۵۸ به امریکا رسید. لینگ دانشجوی فیزیولوژی دانشگاه کپنهاگ بود و درگیر بیماری رماتیسم مفصلی بود و به همین دلیل به شمشیر بازی و ماساژ روی آورد و با پرداختن به این دو مورد توانست از رماتیسم و فلج دست شفا پیدا کند. این واقعیت او را بر آن داشت تا تجربه ماساژ در اروپای قدیم یونان و روم قدیم را یاد بگیرد و به طور سیستماتیک مرتب کند و سبک مدرنی از ماساژ سوئدی را از طریق مطالعه روی فیزیولوژی، ژیمناستیک و با برداشت از روش های ماساژ کشورهای شرق آسیا مانند چین، شمال آفریقا در مصر را ایجاد کرده و در سال ۱۸۱۳ در استکهلم، انستیتو مرکزی سلطنتی ژیمناستیک و ماساژ افتتاح کند. کسانی که از این انستیتو درجه علمی دریافت کردند، به کشورهای دیگر رفتند و در آنجا سیستم ماساژ سوئدی خود را به وجود آوردند. به این ترتیب در آلمان مکتب کورنلیوس و مولر پایه گذاری شد. بزرگترین خدمت در بازبینی سیستم ماساژ سوئدی پیر هنریخ لینگ در آلمان، به پزشک روسی ای.و.زابلوداوسکی تعلق دارد که در پروسی کار می کرد و در برلین اولین مدرسه دولتی یادگیری ماساژ و آماده سازی ماسورها را ایجاد کرد.در سال ۱۸۲۵ میلادی پیر هنریک لینگ نخستین مدرسه پزشکی ورزشی را بنیانگذاری کرد و با کمی تأخیر اولین دوره ماساژ سوئدی و حرکات اصلاحی را پایه گذاری کرد، او که فیزیولوژیست و نیز متخصص درمانهای جسمانی بود اساس کار خود را بر تمرینات و حرکاتی گذاشت که هم در ورزش ژیمناستیک انجام میگردید و هم بر اساس تمریناتی بود که فیزیو لوژیست های آن زمان در درمان بیماری های مفاصل و استخوان انجام می دادند. او نام روش خود را "ژیمناستیک درمانی" گذاشت و آن را در مدرسه خود به پزشکان و پرستاران تعلیم می داد و نیز این تمرینات را به صورت مدون و علمی گسترش و انتشار داد.

فیزیولوژیست دیگری به نام دکتر ژوهان مزگار برای این تکنیک ها اسامی فرانسوی برگزید، همان اسامی که تا به امروز نیز از آنها استفاده می شود. در سال ۱۸۵۰ "ماتیاس روت" این دروس و حرکات را برای اولین بار به زبان انگلیسی چاپ کرد. در طول این سال ها دکتر جان هاروی کلارگ بر روی روش ها و تمرینات مختلف درمانی و تأثیر آن بر روی بیماران پژوهش های فراوانی انجام داد. او بسیاری از پرستاران را برای دوره های باز توانی و درمان بیماران در بیمارستانی که کار می کرد پرورش داد تا اینکه در سال ۱۹۱۴ تا ۱۹۱۸ میلادی جنگ جهانی اول رخ داد و او از ماساژ سوئدی برای درمان مجروحان و سربازان مجروح و آسیب دیده استفاده کرد، در سال ۱۹۲۹ او با انتشار کتاب "هنر ماساژ" سه تکنیک افلوراژ، پتریساژ و تاپوتمنت را به نام خود ثبت کرد و کتابش را برای پرستاران، پزشکان و متخصصان طب فیزیکی نوشت و به این ترتیب با هنر ماساژ سوئدی بنیان دنیای ماساژ مدرن و علمی را پایه گذاری کرد، او کلینیک و مدرسه خود را در دره ای بنا نهاد که تمام محصولات کشاورزی آن در کلینیک به مصرف می رسید. بسیاری از تکنیکهای فیزیوتراپی نوین توسط او و نیز شاگردانش که از بنیانگذاران درمان های نوین اسکلتی عضلانی و پزشکی ورزشی و کایروپرکتیک شدد از این مدرسه بیرون آمدند و باعث گسترش و پیشرفت این رشته شدند. او روش خود را بر مبنای فیزیولوژی بدن و طبیعت استوار کرد و در ادامه راه "پیر هنریخ لینگ" با بررسی روشهای مختلف درمان در رم و یونان باستان و بررسی دیگر مکاتب و سبک ها آنها را از نظر علمی بررسی و دسته بندی کرد و روش های درمانی آنها را مورد توجه قرار داد و آنها را با روش های علمی حذف یا ارتقا بخشید، او در روش سوئدی نه فقط دست ورزی بلکه توجه به مشکلات و نیز روش های صحیح تغذیه و استفاده از روغن های گیاهی را بنا به نوع آسیب یا بیماری مورد توجه قرار داد. ماساژ سوئدی به زودی نه در سوئد بلکه در سرتاسر اروپا و آمریکا به عنوان یک جنبش نوین درمانی مطرح شد و در بسیاری از بیمارستان ها و مراکز درمانی از خدمات آن در جهت بهبود و سلامت استفاده شد بسیاری از این روش ها مورد پژوهش و باز خورد علمی دیگران قرار گرفتند و تاثیرات آن در مقالات مختلف علمی به چاپ رسید.

در حقیقت پایه و بنیان ماساژ سوئدی بر مبنای درمان های طبیعی و واکنش های طبیعی بدن استوار شده و دلیل شباهت آن با دیگر سبکها به چند دلیل است: دلیل نخست همانطور که در قبل هم تو ضیح داده شد مبانی این ماساژ بر پیشینه و روش های گذشتگان شکل گرفته اما تفاوت اجرای تکنیک های آن به این دلیل است که برای هر نوع حرکت کار و پژوهش علمی صورت گرفته، حرکات اصولی از غیر اصولی تفکیک و باز خورد هر تکنیک مورد بررسی قرار گرفته است. بسیاری فکر می کنند که ماساژ سوئدی تنها یک ماساژ پشت است در حالیکه این تنها یک روش آرام سازی است، اصول اصلی ماساژ سوئدی غیر از روش های اجرایی بر مبنای فرکانس، حرکت از سطح به عمق و از کل به جز و بر عکس، خلاء و فشار و نیزحرکت و سکون است. بر خلاف سبک های دیگر، هر ماسور سوئدی قبل از شروع ماساژ به ویژه در جلسه اول به بررسی شرح حال پزشکی می پردازد و همینطور معارفه، این به آن دلیل است که در اصول سبک سوئدی توجه به فرد و سلامت او در درجه اول اهمیت قرار دارد و چنانچه او از ناراحتی یا مشکلی رنج می برد ماسور باید با توجه به مشکل به او کمک کند و در صورت لزوم با مشورت با پزشک کارش را انجام بدهد تا روند ماساژ وکمک به وی درست انجام پذیرد، معارفه ماسور و مراجع نیز به ویژه از نظر روانی برای هر دو مهم است چرا که تبادل حس خوب در جهت پیشرفت بهبودی و سلامت بسیار موثر است و این



از نظر ماسورها دور نمی ماند، بسیاری از مواقع ماسور از کار بر روی مراجعه کنندگان خودداری می کند چرا که مراجعه کننده مثلا تب دارد یا سرما خورده و امکان انتشار عفونت یا درد می رود که در ماساژ سوئدی جزو موارد ممنوع ماساژ شناخته می شود مگر به دستور پزشک. دلیل دیگر تشابه این ماساژ با دیگر سبک ها این است که ماساژ سوئدی پایه و مادر سبک هایی است که از آن به عنوان ماساژ کلاسیک، ورزشی و مدرن نام می برند. هر ساله کنفرانس هایی در این زمینه در سر تا سر دنیا برگزار می شود که به معرفی پیشرفت ها، ابزار و تکنولوژی های جدید در این عرصه می پردازند اگر بخواهیم تنها یک مثال در این باره بزنیم باید بگوییم در یکی از روش هایی که دکتر چایتو آن را بنیانگذاری کرد و در آن به روشهای درمان بر روی نقاط تریگر پوینت اشاره دارد هر ساله بر همین مبنا از تکنیک های مختلف و وسایلی متفاوت استفاده می شود، مانند فشاری، PNF، سرما درمانی، گرما درمانی، تزریق، طب سوزنی، الکترووبو و لیزر که هر کدام ماهیت مختص به خود را دارد اما هدف و نتیجه آن یک چیز است. در سیستم ماساژ سوئدی دسته تکنیک یا گروه تکنیکال ذیل وجود دارد: افلوراژ، فریکشن، پرشن، پتریساژ، تاپوتمنت و ویبریشن روش های زیر وجود دارند. سیستم ماساژ سوئدی بیشتر بر روی ماساژ مفاصل متمرکز است. روش های آن اساساً از ماساژ کلاسیک روسی متفاوت است؛ با شدت کمتری انجام می شوند. به طور عمقی در بافت تا خود استخوان نفوذ می کنند. هدف ماساژ سوئدی یک نوع مشت و مال قوی است و نه بهبود گردش خون و مایع بین بافتی (لنف). به عنوان مثال، در دست ها و پاها حرکات ماساژ از قسمت های نزدیک به تنه (پروگزیمال) به سمت دور (دیستال) است، یعنی بر خلاف جریان خون و لنف. بعد از گذشت بیش از یک قرن، ماساژ سوئدی معروف ترین و مرسوم ترین نوع ماساژ در تمام دنیاست. این ماساژ به اسامی زیادی شناخته شده است از جمله:"ماساژ ریلکسیشن" ، "ماساژ کلاسیک" و یا حتی "ماساژ سنتی" ولی همچنان مرسوم ترین نام آن "ماساژ سوئدی" می باشد.

ادامه دارد..

*دکتر سیده افروز موسوی
مشاور مرکز روان شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک

چگونه ورزشکاران می توانند با موقعیت های تحت فشار مسابقات ورزشی مقابله کنند و بهترین های خود را نشان دهند؟
چه ضرورتی به آمادگی ذهنی است، آیا آمادگی بدنی ورزشکار کافی نیست؟
ذهن ورزشکاران چگونه آماده می شود؟
تمام ورزشکاران موفق دنیا دارای برنامه ریزی مشخصی برای آمادگی بدنی و ذهنی هستند، بدن و ذهن آماده، مکمل موفقیت ورزشی هستند. آمادگی ذهنی به ورزشکار کمک می کند تا با استرس و اضطراب که اغلب با رویدادهای بزرگ ورزشی همراه هستند، به خوبی مقابله کند و بتواند بعد از کاهش امتیازات و شکست در یک اجرا، همچنان با استحکام ذهنی و بازیابی تمرکز به اجرای بهترین عملکرد خود در مسابقه ادامه دهد. بسیاری از ورزشکاران موفق دنیا با هدایت روان شناس ورزشی از بهترین تکنیک های ذهنی جهت ارتقای آمادگی ذهنی بهره می برند. با هدایت روان شناس ورزشی و یادگیری مهارت های ذهنی، روندی برای تغییر افکار، احساسات، ادراکات، و رفتار ورزشکار ایجاد می شود تا بتوانند به طور مؤثر با شکست ها و چالش های ورزشی و غیر ورزشی مقابله کنند و با ارتقای اعتماد به نفس به خودباوری و خودکارآمدی جهت قهرمانی در المپیک برسند. تکنیک های ذهنی می تواند قابلیت های جسمانی و روانی ورزشکاران را ارتقا دهد، و کمک می کند تا ورزشکاران توجه و تمرکز بهتری در مسابقات داشته باشند و با مدیریت استرس، اضطراب و خشم بتوانند اجرای ورزشی بهتری ارائه دهند.

در برنامه آمادگی ذهنی می توان برای هر ورزشکار بر اساس نیازهای ویژه‌اش، برنامه ذهنی خاصی طراحی نمود که براساس نیازهای هر ورزشکار تنظیم می‌گردد. مانند:

- *افزایش تمرکز و کاهش آگاهی از محرک‌های خارجی بی‌اهمیت و نامرتبط
- *افزایش انرژی و انگیزه ورزشی
- *افزایش تعهد به تمرینات بدنی
- *کنترل اضطراب، خشم، عصبانیت و تحریک‌پذیری
- *کنترل گفتگوهای درونی ناکارآمد و جایگزین نمودن آن‌ها با خودگویی‌های ذهنی مثبت
- *ریکاوری روان شناختی پس از آسیب‌های ورزشی
- مدیریت بحران (به‌هنگام تمرین و یا مسابقه)
- تسریع و تسهیل فرآیند بازسازی روان شناختی پس از ناکامی‌های ورزشی

ورزشکاران با هدایت روان شناسان ورزشی، می توانند بسیاری از نقاط قوت خود را تقویت و نقاط ضعف خود را بر طرف نمایند. هر یک از روش های طراحی شده برای ارتقای آمادگی ذهنی، کارآمدی خود را دارد و معمولا با توجه به شرایط ورزشکار، تیپ شخصیتی، نوع ورزش، و اهمیت مسابقه طراحی می شود.

ورزشکاران با برنامه های آموخته شده توسط روان شناس ورزشی به ذهن قهرمانی می رسند. برخی از روش ها و راهکارهای کاربردی روانشناسی ورزشی در زیر ارائه شده است. بهتر است ورزشکاران این روش ها را به منظور آمادگی ذهنی بیشتر در مسابقات، حتما با مشورت روان شناس ورزشی بکار برند تا درک بهتری از فلسفه ضرورت آمادگی ذهنی در کنار آمادگی بدنی برسند.

۱.همیشه در زندگی ورزشی و غیر ورزشی خود هدف داشته باشید، بهتر است اهدافی را برای یکسال آینده خود که به المپیک ۲۰۲۰ نزدیک می شویم، در نظر بگیرید. این اهداف می تواند به صورت درازمدت، کوتاه مدت، و میان مدت باشد که دارای ابعاد گوناگونی جهت ارتقای عملکرد ورزشی است مانند:
تنظیم برنامه های مرتبط با ارتقای عملکرد ورزشی، آمادگی بدنی، سبک تغذیه، سبک زندگی قهرمانی، سبک تفکر قهرمانی، مدیریت خواب، روش های ذهنی، سبک تعاملات و ارتباطات. به این برنامه ها با دقت و تأمل بیشتری نگاه کنید و اهمیت آن را در قهرمانان دنیا بیابید. موفقیت، مؤلفه ای چند بعدی است.

۲.سطح مطلوب انگیختگی بدنی و روانی خود را شناسایی کنید. ورزشکاران نیاز دارند به آن درجه از تشخیص برسند که بتوانند در موقعیت های رقابتی بالا مانند المپیک با فشارها مقابله کنند و بهترین اجرای خود را نشان دهند. هر ورزشکاری با توجه به نوع ورزش، جنسیت، و شخصیت، سطح انگیختگی مطلوب خاص خود را دارد. ممکن است برای ورزشکاری سطح مطلوب انگیختگی ۵۰ درصد باشد و برای ورزشکار دیگر این سطح کارآمد نباشد و نیاز به انگیختگی ۷۰ درصد داشته باشد. درک این سطح مطلوب برای رسیدن به بهترین اجرا نیاز به تمرینات ذهنی منظمی دارد.

۳.مهارت های ذهنی مانند تصویرسازی، ریلکسیشن، و هدف گزینی را یاد بگیرید و تمرین کنید. شما ممکن است لازم باشد هر روز چند دقیقه را به تصویرسازی خودتان در سناریوهای مختلف رقابتی مانند مسابقات المپیکی اختصاص دهید.

۴.روتین های ذهنی و بدنی پیش از مسابقات خود را گسترش دهید و هر روز در تمرین و مسابقات اجرا کنید تا به صورت خودکار شود.

۵.برنامه پشتیبانی و راه برگشت برای خود ایجاد کنید تا در شرایط غیر منتظره، شوک زده نشوید و بتوانید هوشمندانه با ابزارها و تجهیزات ذهنی که دارید با شرایط سخت به بهترین نحو برخورد کنید. یکی از قهرمانان یخ نوردی می گفت: "در شرایط سخت که بدنم خسته می شد و یاری نمی کرد، با ذهنم مسیر را طی می کردم و عبارت های انگیزشی روان شناس ورزشی در گوشم زمزمه می کرد که تو قوی تر از آن چه فکر می کنی، هستی و لایق بهترین هایی، پس حرکت کن و ادامه بده.

۶.در موقع اضطراب پیش از شروع مسابقات، نگران نباشید، برای بیشتر ورزشکاران این شرایط طبیعی است و نشانه آمادگی شما در مسابقات است.

۷.در روز مسابقات از چیزهایی که باعث افت انگیزه و افت انگیختگی مطلوب شما می شود، دوری کنید یا نشنیده بگیرید. بعضی شرایط و ارتباطات باعث افت انرژی می شود. یکی از قهرمانان جودو می گفت: "در لحظه ای که مشخص شد قرار است با حریف بسیار قوی مسابقه دهم، یکی از هم تیمی هایم با پوزخند گفت: "تحمل کن تا نبازی." این مدل صحبت هم تیمی ام باعث تخریب روحیه من شد و نرفته به میدان خود را بازنده دیدم. "

۸.پیش از مسابقات بهتر است تمرکزتان را به موقعیت های نشاط انگیز و انرژی بخش ببرید تا درگیر هیجانات منفی مانند خشم نشوید. محرک های خشم خود را شناسایی کنید و یاد بگیرید خشم خود را مدیریت کنید تا روز سرنوشت ساز خود را خراب نکنید، روزی که بهترین آرزوها را برایش داشتید و منتظرش بودید. گاهی باید از برخی موقعیت ها، برخوردها، و حتی ناملایمات فقط بگذرید تا به قهرمانی برسید و گاهی باید تا آخر آخر بجنگید و بجنگید. انتخاب با شماست و تشخیص شرایط نیز با شماست.

۹.روش های تنفس عمیق و ریلکسیشن را بیاموزید. کیفیت تنفس شما تحت تاثیر هیجانات شما تغییر می کند و سرعت آن بالا و پایین می شود. دم و بازدم های صحیح علاوه بر خون رسانی بهتر برای آمادگی بدنی، ذهن را نیز به ارامش بیشتر در شرایط سخت سوق می دهد.

۱۰. با کمک مشاور روان شناس ورزشی می توانید تمرینات ذهن آگاهی مانند آگاهی تنفسی و بدنی را برای افزایش تمرکز و آرامسازی اجرا کنید.

آمادگی ذهنی برای مسابقات المپیک ۲۰۲۰

به طور کلی تکنیک های ذهنی، برای ایجاد انگیزه، تقویت اعتمادبه‌نفس، برطرف‌کردن ترس‌ها و نگرانی‌ها، و افزایش کارآیی جسمی و روانی طراحی شده است، و به ورزشکار این امکان را می‌دهد تا با کاهش اثر عوامل مزاحم روان‌شناختی و فیزیولوژیکی، از بیش‌ترین کارآیی ذهنی و جسمی خود استفاده کند و به موفقیت‌های ورزشی برسد. بازیکن حمله فوتبال را در نظر بگیرید که می خواهد کنترل انگیختگی بهتری داشته باشد یا بازیکن بسکتبالی که می خواهد درصد موفقیت پرتاب آزادش را افزایش دهد. برنامه آمادگی ذهنی می تواند کمک کند تا ورزشکاران کنترل بیشتری بر انگیختگی و تمرکز بازی داشته باشند. تسهیل موفقیت ورزشکاران، نیاز به برنامه های آمادگی ذهنی است تا ذهن ورزشکار نیز با بهترین اجرای ورزشی هماهنگ شود. بسیاری از ورزشکاران دنیا از برنامه های متنوع آمادگی ذهنی که توسط روان شناسان ورزشی طراحی می شود، بهره می برند. ورزشکاران با هدایت روان شناسان ورزشی، می توانند بسیاری از نقاط قوت خود را تقویت و نقاط ضعف خود را بر طرف نمایند. هر یک از روش های طراحی شده برای ارتقای آمادگی ذهنی، کارآمدی خود را دارد و معمولا با توجه به شرایط ورزشکار، تیپ شخصیتی، نوع ورزش، و اهمیت مسابقه طراحی می شود.

به امید موفقیت و قهرمانی در المپیک ۲۰۲۰، برای تک تک ورزشکاران عزیز در رشته های مختلف تیمی و انفرادی که افتخار افرینان ایرانند.

TOKYO 2020

مرکز روانشناسی

چرا ورزشکاران از مشاوره ذهنی استفاده می‌کنند؟

*محسن پروازی
مشاور مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی
دانشجوی دکتری

مرکز روانشناسی

آمادگی تکنیکی و آمادگی جسمانی به‌عنوان دو ضلع مهم از مثلث آمادگی در ورزش، همواره دغدغهٔ اصلی مربیان و ورزشکاران بوده و تمامی امکانات برای ارتقای این امور به‌کاربرده می‌شود تا بهترین بهره و نتیجه از آن گرفته شود. اما امروزه اهمیت ضلع سوم، یعنی آمادگی ذهنی بر همگان مشخص شده و مورد توجه است. نقش عوامل ذهنی و روانی به‌صورت بدیهی به اثبات رسیده و کمتر مربی و ورزشکاری است که تأثیر عوامل ذهنی در یادگیری و به ویژه اجرای آن در تمرینات و مسابقات را درک نکرده باشد. ثانیه‌ها، دقایق، روزها، ماه‌ها و سال‌ها زمان، هزینه، انرژی و فکر جهت کسب نتیجه و عملکرد مطلوب صرف می‌شود، اما فقط طی مدت‌زمان کوتاهی در میدان رقابت فرصت است تا تمامی آن‌ها به بار نشیند. روان‌شناسی ورزشی یکی از موارد کاربرد ویژه دانش در ورزش است که موضوعاتی همچون شخصیت، عوامل روانی‌اجتماعی، انگیزش، کنترل استرس و اضطراب، اعتمادبه‌نفس، تمرکز و سایر مهارت‌های روان‌شناختی که لازمهٔ یادگیری و اجرای مطلوب مهارت‌های حرکتی در محیط ورزشی است را مورد بررسی قرار داده و برای ارتقای آن‌ها روش‌هایی ارائه می‌دهد.

در دنیای امروز، ورزشکاران و سایر افراد دخیل در این امر به منظور هرچه بهتر کردن عملکرد در تلاش هستند و از هر عاملی برای ارتقاء آن استفاده می‌کنند. مهارت‌های ذهنی و روانی نیز یکی از این عوامل است که می‌تواند در توسعهٔ مهارت‌ها نقش تسهیل کننده ای داشته باشد. امروزه اهمیت وجود "روان‌شناسان ورزشی" و یا به عبارتی "مربیان مهارت‌های ذهنی" در محیط‌های ورزشی دیگر بر کسی پوشیده نیست. به عنوان مثال در اغلب تیم‌های حاضر در لیگ‌های معتبر بسکتبال دنیا مانند "NBA"، یورو لیگ و ... حضور این افراد را می‌توان مشاهده کرد. شکیل اونیل یکی از غول‌های بسکتبال آمریکا که به تازگی از دنیای ورزش بازنشسته شده است، طی مراسمی که در دانشگاه اسپرینگ‌فیلد آمریکا انجام شد، اذعان داشت که همواره در دوران ورزشی خود از وجود روان‌شناس ورزشی بهره برده است و یکی از عوامل موفقیت خود را حضور این افراد می‌داند. همچنین اسطورهٔ بی بدیل بسکتبال دنیا، مایکل جردن، نیز از روان‌شناس ورزشی اختصاصی استفاده می‌کرد. او که یکی از بی‌نظیر ترین بسکتبالیست‌های دنیا شمرده می‌شود، همواره برای آمادگی ذهنی و روانی خود از روش‌های متعددی که توسط جورج مامفرد، روان‌شناس اختصاصی خود، می‌آموخت استفاده می‌کرد. استفن کری نیز، به تازگی طی مصاحبه‌ای اعلام داشت که یکی از دلایل موفقیت او در عرصهٔ بسکتبال، تمرینات روزانهٔ ذهنی است که انجام می‌دهد.

با توجه به اظهارات اغلب بازیکنان بزرگ بسکتبال، ۷۰ الی ۹۰درصد عملکرد ورزشکاران در مسابقات رسمی وابسته به مهارت‌های ذهنی و روانی است. اما با این حال تعداد اندکی از این افراد هستند که تمرینات منظم ذهنی برای خود تدوین کرده و از آن‌ها استفاده می‌کنند. هدف روان‌شناسی ورزشی در بسکتبال، بررسی عوامل ذهنی مرتبط با عملکرد ورزشکاران به هنگام تمرین و مسابقه و آموزش مهارت‌های ذهنی به منظور ارتقاء عملکرد فردی و تیمی آن‌ها است. برخی از مهم‌ترین مهارت‌های ذهنی که لازمهٔ عملکرد هر بسکتبالیست می‌باشد شامل هدف‌گزینی، انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز و بازیابی تمرکز، خودگویی، تصویرسازی، آرام‌سازی و تنظیم روتین است. مربی مهارت‌های ذهنی به ورزشکار کمک می‌کند تا وی با فراگیری این مهارت‌ها در تلاش برای دستیابی به اوج عملکرد خویش پیش رود. همچنین، آن‌ها با استفاده از برخی مهارت‌ها، به ایجاد نگرش مثبت در ورزشکاران کمک می‌کنند. تغییر در نگرش باعث می‌شود تا ورزشکار در رودر رویی با موانع و سختی‌ها و حتی شکست‌ها، به روحیه‌ای مقاوم و برگشت‌پذیر دست پیدا کند. بنابراین، ورزشکاری که علاوه بر آمادگی‌های تکنینکی و جسمانی، به آمادگی ذهنی و روانی خود نیز اهمیت دهد می‌تواند در طول زمان، عملکردی در اوج و به نسبت پایدار را تجربه کند.

"من از شکست نمی‌ترسم. من قصد ندارم تا تمامی شوت‌هایم را گل کنم و یا هر بازی را برنده باشم، اما من می‌توانم باور داشته باشم که می‌توانم. من فکر می‌کنم که این بارزترین صفت من است..... من معتقدم که می‌توانم" – رجی میلر.

اجرای طرح بورسیه ورزشی جوانان کلید خورد

توانمندسازی نخبگان ورزشی و ایجاد فرصت استفاده از امکانات برتر ورزشی و آموزشی برای دختران و پسران مستعد و همچنین تسهیل و زمینه‌سازی موفقیت دختران نخبه در رویدادهای ورزشی از جمله مهمترین اهداف آکادمی ملی المپیک است.در همین راستا آکادمی ملی المپیک با حمایت کمیته ملی المپیک و با هماهنگی کامل با فدراسیون‌های ذیربط طرح بورسیه ورزشی جوانان را در سه سطح استعدادها (ورزشکاران مستعد مناطق محروم)، امیدها (نوجوانان ورزشکاری که امکان شرکت در بازی‌های المپیک جوانان ۲۰۲۲ را دارند) و ستاره‌های المپیک (ورزشکاران ملی‌پوش نخبه دارای سوابق قهرمان) آغاز کرد.۱۳ اسفند ۱۳۹۷ طی نشستی که با حضور دکتر رضا قراخانلو رئیس آکادمی ملی المپیک و مدیران مراکز آموزش، مدیریت ورزشی، مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی، مرکز پزشکی ورزشی و روابط عمومی این آکادمی برگزار شد، هماهنگی اجرای این طرح برگزار و مقرر شد ورزشکاران دختر و پسر نخبه در قالب این طرح از خدمات ورزشی، آموزشی، روان‌شناسی ورزشی، تمرینات آبی و پزشکی‌ورزشی زیر نظر متخصصین و کارشناسان آکادمی ملی المپیک برخوردار گردند. تلاش می‌شود از طریق اجرای طرح امیدها و ستاره‌های المپیک به فدراسیون‌های ورزشی در تأمین خدمات ورزشی، حمایتی و پشتیبانی کمک شود و توانمندسازی نخبگان نوجوان و جوان ورزش کشورمان در قالب برنامه‌ای حرفه ای و جامع شکل گیرد. در همین راستا برای هر یک از ورزشکارانی که در طرح بورسیه آکادمی پذیرفته شوند پرونده‌ای در خصوص شاخص‌های مورد نظر شورای بورسیه تشکیل و اطلاعات ورزشکاران در بدو ورود و همچنین در پایان طرح ثبت شده و به فدراسیون مربوطه ارائه خواهد شد.گفتنی است خدماتی که در قالب این طرح به بورسیه‌ها ارائه خواهد شد به گونه‌ای طراحی شده‌اند که با شرایط سنی، مراحل رشد، ویژگی‌های روانی و وضعیت تحصیلی نوجوانان و جوانان تطابق داشته باشند.

از مهمترین سرفصل‌های اجرایی در این طرح می‌توان به این موارد اشاره کرد:

آموزش‌های بنیادین ذهنی، آموزش مهارت‌های زندگی (تصمیم‌گیری و حل اختلاف)، درمان مشکلات ساختاری اندام‌ها، معاینه کامل پزشکی و تشکیل مدیکال پروفایل، آموزش پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، انجام تست‌های میدانی جهت تخمین آسیب‌های ورزشی، آموزش تغذیه ورزشی، ارائه برنامه تمرینی، انجام ارزیابی‌های دوره‌ای و پایش پیشرفت عملکرد تمرینی، برندسازی شخصی، سواد رسانه‌ای و مدیریت فضای مجازی، آموزش المپیزم، تمرینات آبی و ماساژ.

رئیس آکادمی ملی المپیک در مراسم افتتاح نخستین دوره آموزشی مربی تغذیه ورزشی:

تغذیه در فرآیند پرورش استعدادها و رسیدن به اوج و قهرمانی نقش بسیار مهمی دارد

۲۷ بهمن ماه ۱۳۹۷ با برگزاری مراسم افتتاحیه ای نخستین دوره آموزشی تخصصی مربی تغذیه ورزشی در محل آکادمی ملی المپیک برگزار شد.دپارتمان تخصصی تغذیه ورزشی آکادمی ملی المپیک با هدف ارتقاء عملکرد و موفقیت ورزشکاران و همچنین آموزش و بازآموزی کارشناسان و مشاوران تغذیه ورزشی، اقدام به برگزاری دوره های آموزشی مدون و تخصصی مربی تغذیه ورزشی نموده است.

در مراسم افتتاحیه این دوره آموزشی، دکتر قراخانلو رئیس آکادمی ملی المپیک ضمن اشاره به اهمیت تغذیه در ورزشکاران گفت: ورزش قهرمانی بر چند پایه مهم مانند علم تمرین، آمادگی ذهنی و روانی ورزشکار، تغذیه ورزشی و ... استوار است که در این بین تغذیه در کنار تمام پیچیدگی هایی که دارد در فرآیند پرورش استعدادها و رسیدن به اوج و قهرمانی نقش بسیار مهمی دارد.

دکتر قراخانلو همچنین به نقش پررنگ تغذیه در دوران نونهالی و نوجوانی ورزشکاران اشاره نمود و افزود: اگر ورزشکاری در دوران حرفه ای با شکست مواجه شده و نتایج مناسبی نمی گیرد، نباید تنها از نحوه تمرین او ایراد گرفت بلکه باید به عناصر مهمی نظیر برنامه تغذیه ای او نیز توجه شود.

دکتر قراخانلو تغذیه را یکی از مهمترین ابعاد در بحث بیوشیمیایی بدن خواند و خطاب به شرکت کنندگان دوره گفت: شما جزوی از جریانی هستید که مدتی است به صورت کاملاً جدی و برای توسعه علم ورزش به راه افتاده است.

امیدوارم از فرصت پیش آمده نهایت استفاده را برده و ضمن برقراری تعامل مناسب با اساتید این دوره آموزشی، تجربیاتی که در بحث تغذیه ورزشی دارید را به منظور پیشرفت علم تغذیه ورزشی با همکاران خود به اشتراک بگذارید.

صالحی امیری عضو هیات اجرایی شورای المپیک آسیا شد

اعضای مجمع عمومی شورای المپیک آسیا، دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک کشورمان را به عنوان عضو هیات اجرایی این شورا انتخاب کردند. دوره فعالیت اعضای هیات اجرایی شورای المپیک آسیا (OCA) چهارساله می باشد که ۱۲ اسفند ۱۳۹۷ آخرین روز فعالیت اعضای پیشین و آغاز دور جدید فعالیت کاندیداهایی بود که در مجمع رای مثبت می گرفتند.دکتر صالحی امیری که با تصمیم اعضای هیات اجرایی کمیته ملی المپیک برای عضویت در هیات اجرایی OCA کاندید شده بود با رای اعضای مجمع به عضویت این نهاد بین المللی ورزشی درآمد. طی چهارسال گذشته کیومرث هاشمی رئیس پیشین کمیته ملی المپیک عضو هیات اجرایی شورای المپیک آسیا بود.

دوره آموزشی پایش خستگی ورزشکاران برگزار شد

نظر به نقش تعیین‌کننده منابع انسانی متخصص در ارتقاء و توسعه پایدار ورزش قهرمانی کشور و آماده‌سازی و موفقیت قهرمانان و تیم‌های ورزشی، مرکز آموزش آکادمی ملی المپیک با هدف آشنایی مربیان با مبانی خستگی و چگونگی ارزیابی و پایش خستگی در ورزشکاران، چگونگی به تأخیر انداختن خستگی و همچنین راهکارهای ریکاوری پس از خستگی در ورزش‌های مختلف، در تاریخ ۱۲ اسفند ۱۳۹۷ اقدام به برگزاری دوره «پایش خستگی ورزشکاران» نمود.

از مهمترین مباحثی که توسط اساتید این دوره سه روزه به شرکت کنندگان ارائه شد می توان به این موضوعات اشاره کرد: مفاهیم و مبانی خستگی و واماندگی در تمرین و مسابقه، خستگی و ریکاوری در ورزشهای تمرکزی، تأثیر عوامل محیطی در فرآیند خستگی و واماندگی، روش های ارزیابی و پایش خستگی، خستگی و ریکاوری در ورزشهای سرعتی، استقامتی، مقاومتی و ترکیبی (استقامتی و مقاومتی).اساتید این دوره آموزشی را دکتر رجبی، دکتر رعنا فیاض میلانی، دکتر حمید آقا علی نژاد، دکتر رسول اسلامی و دکتر علی گرزی را تشکیل دادند.

با حضور رئیس کمیته ملی المپیک:

همایش هوای پاک برگزار شد

همایش هوای پاک ۲۶ دیماه ۱۳۹۷ با همکاری فدراسیون دوچرخه سواری ، کمیسیون ورزش و محیط زیست کمیته ملی المپیک، شهرداری تهران و اداره کل تربیت بدنی استان تهران در آکادمی ملی المپیک برگزار شد.

دکتر صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک در جریان این همایش گفت: امروز عرصه محیط زیست عرصه اجبار، دستور و بایدها و نبایدها نیست بلکه امری برآمده از باور ها و گفتمان عمومی جامعه است و تا زمانی که به باور عمومی تبدیل نشود نمی توان مشکل محیط زیست را حل کرد. برای جاری و ساری شدن این باور محیطی زیستی، باید از خانه و مدرسه و نهادهای مدنی آغاز کرد چرا که مسئله محیط زیست در دهه آینده یکی از ۵ مسئله اصلی ایران زمین است و هر اقدامی در این کشور بایستی پیوست محیط زیستی داشته باشد چرا که این سرزمین متعلق به همه فرزندان کشور عزیزمان است.

دکتر صالحی امیری در ادامه گفت: محیط زیست با مقوله ای به نام سبک زندگی، رابطه ای نزدیک دارد و برای اینکه ما به مقصد و مقصود برسیم باید سبک زندگی خود را تغییر دهیم چرا که با این حجم استفاده از منابع طبیعی در کمتر از سه دهه محیط زیست خود را نابود کرده ایم. در واقع محیط زیست مطلوب، سبک زندگی مطلوب را می طلبد.

صالحی امیری تصریح کرد: محیط زیست و ورزش رکن سوم جنبش المپیک است و پس از ورزش قهرمانی و فرهنگ محیط زیست قرار گرفته است و از اولیتهای این جنبش است، تا حدی که یکی از معیارهای انتخاب میزبانهای رویدادهای المپیکی رعایت اصول محیط زیستی است. در این بین استفاده از گروه های مرجعی همچون قهرمانان، هنرمندان و غیره در دعوت به رعایت و حفاظت از محیط زیست یکی از اتفاقاتی است که می تواند در ورزش شکل بگیرد و منجر به ایجاد یک نهاد مدنی زیست محیطی شود. در واقع قهرمانان گروه های مرجعی هستند که جامعه به آنها اعتما دارد و بایستی ضمن استفاده از این ظرفیت مشوقهایی را برای حامیان محیط زیست در نظر گرفت. ورزش و محیط زیست یک وجه اشتراک دارند آنهم سلامت و حفظ اخلاق است و امیدوارم با همت بلند مسئولین و شما انسان‌های فرهیخته این مشکل حل شود.

گروه فیزیولوژی ورزشی کاربردی آکادمی ملی المپیک تشکیل شد

گروه فیزیولوژی ورزشی آکادمی ملی المپیک در تاریخ ۲۶ اسفند ۹۷ و با برگزاری نشستی با حضور دکتر رضا قراخانلو رئیس آکادمی ملی المپیک، دکتر حمید آقاعلی‌نژاد مشاور تخصصی آکادمی ملی المپیک، دکتر حمید رجبی، دکتر علی گرزی، دکتر محمد هاشمی، دکتر رعنا فیاض‌میلانی و مریم ربانی آغاز به کار کرد.

از مهمترین مباحثی که در نخستین جلسه این گروه مطرح شد می‌توان به این موضوعات اشاره کرد:

*در اولویت قرار دادن ورزش زنان
*سرمایه‌گذاری بیشتر روی نوجوانان و جوانان و تاکید بر اجرای طرح ستاره‌ها، امیدها و فرصتی برای همه
* کمک به آماده‌سازی ورزشکاران برای بازی‌های المپیک ۲۰۲۰، بازی‌های آسیایی و المپیک جوانان ۲۰۲۲
*ارتقاء توانمندی‌های نیروهای آکادمی
*تهیه و نشر تازه‌های فیزیولوژی ورزش کاربردی در حوزه ورزش قهرمانی
*برگزاری نشست‌ها، گردهمایی‌ها و همایش‌های علمی کاربردی در حوزه ورزش قهرمانی
* حمایت از تحقیقات دانشگاهی در راستای ورزش قهرمانی
* توسعه فعالیت‌های بین‌المللی آکادمی

فشارخون:
بدانیم و اقدام کنیم...
بسیج ملی کنترل فشارخون

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دستیابی به فشار خون طبیعی با :

پیگیری روزانه

تحرک بدنی

تغذیه سالم

دخانیات

مشروبات الکلی

نمک / قند

بسیج ملی کنترل فشار خون بالا

پذیرش در کلیه مراکز و پایگاه های سلامت ثابت و سیار
شهری و روستایی، خانه های بهداشت و بیمارستان ها

زمان مراجعه : ۱۷ خرداد تا ۱۵ تیر ۱۳۹۸

ثبت خوداظهاری فشار خون در سایت :

salamat.gov.ir