

# چابک

دوفصلنامه انجمن علمی  
علوم ورزشی چابک



مصاحبه با دکتر مرتضی فتاح پور،  
هیئت علمی دانشگاه مراغه

۱۳

دوره اول - سال اول - شماره ۲ - پاییز و زمستان ۱۴۰۲



۱۵

تأثیر بازی های بومی محلی بر رشد حرکتی و پر خاشگی کودکان مهدکودک و پیش دبستان



۳

تأثیر ورزش بر بیماری مالتیپل اسکلروزیس (MS)



۱۱

تکنولوژی VAR چیست؟

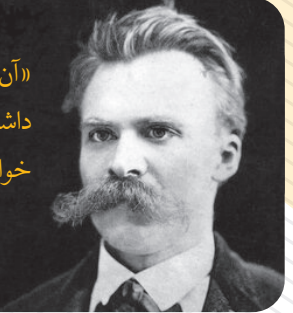
پیش دبستان

# بدن‌سازی

## فهرست مطالب

- سخن مدیر مسئول ● ۲
- تأثیر ورزش بر بیماری مالتیپل اسکلروزیس (MS) ● ۳
- آناتومی و تشریح قلب ● ۱۰
- تکنولوژی VAR چیست؟ ● ۱۱
- مصاحبه با دکتر مرتضی فتح‌پور، هیئت علمی دانشگاه مراغه ● ۱۳
- تأثیر بازی‌های بومی محلی بر رشد حرکتی و پرخاشگری کودکان مهدکودک و پیش دبستان ● ۱۵
- آیا می‌دانستید؟ ● ۲۲
- مصاحبه با دانشجوی علوم ورزشی دانشگاه مراغه فراز علوی قهرمان کشتی فرنگی ● ۲۳
- تأثیر متقابل ورزش و اقتصاد بر ورزش ایران و جهان ● ۲۶
- معرفی کتاب ● ۳۱
- انتخاب دانشگاه مراغه به عنوان دانشگاه برتر در حوزه اماکن و فضاهای ورزشی در پنجاه و سومین نشست مدیران تربیت بدنی ● ۳۲
- طنز کلوب ● ۳۳
- معرفی منابع ارشد ● ۳۳
- جدول ● ۳۴

«آن که چرایی برای زیستن داشته باشد، با هر چگونگی خواهد ساخت»  
فردریش نیچه



دوفصلنامه انجمن علمی علوم ورزشی دانشگاه مراغه  
دوره اول-سال اول-شماره دو  
پاییز و زمستان ۱۴۰۲



## شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشجویی علوم ورزشی  
مدیر مسئول: فراز علوی [t.me/sportmanagementunii](https://t.me/sportmanagementunii)  
سر دبیر: علیرضا نژادی راد، آرین نائبی  
استاد مشاور: دکتر سولماز بابایی  
کارشناس نشریات دانشجویی: پریسا فتوحی  
ویراستار: یگانه عبدوی، آرین نائبی  
طراحی لوگو: محمدرضا شهیر  
هیئت تحریریه: یگانه عبدوی، آرین نائبی، علی رحمتی، یاسر مقدور، یوسف معروفی، محمدرضا شهیر، زهرا پارسا، فراز علوی، هانیه عباسیان، زهرا پورآذر  
خوانش: آیشین راستگو، زهرا خلفی، معصومه رستمی  
نشانی فضای مجازی:

[t.me/spoforuni\\_maragheh](https://t.me/spoforuni_maragheh)

@spofor

## سخن مدیر مسئول

اکثر اشخاص از دوران کودکی در ذهن پرسشگر خود، همیشه در جست و جوی این سوال بودند که آیا واقعا عقل سالم در بدن سالم است؟ پس ما به دنبال پاسخی برای این موضوع گشته و در کنار ورزش کردن به مطالعه و پژوهش روی آوردیم.

در این نشریه به موضوعاتی مانند تاثیرات ورزش بر روی بیماری ام اس، پرخاشگری کودکان و از این قبیل موضوعات پرداختیم. همچنین در این نشریه و نشریه‌های آینده متوجه ساختار، عملکرد قلب و ارتباط بین ورزش کردن و قلب خواهید شد.

در پایان سخن، از اساتید محترم دانشگاه، پژوهشگران و تمام کسانی که ما را در این امر یاری نموده‌اند به ویژه؛ سرکار خانم دکتر سولماز بابایی و کارشناس محترم نشریات سرکار خانم پریسا فتوحی، تشکر و قدردانی می‌کنیم و با فکری باز منتظر نظرات و پیشنهادات شما هستیم.

ممنون از همراهی پر مهرتان!

**فراز علوی**



# تأثیر ورزش بر بیماری مالتیپل اسکلروزیس (MS)

## علی رحمتی

دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی و مربی کونگ فو و فیزیکیال فیتنس

## یاسر مقدور

کارشناس رسمی و مربی فدراسیون کونگ فو

## یوسف معروفی

دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی و مربی کونگ فو

## چکیده

**مقدمه:** خستگی از علائم شایع بیماری ام اس است و اگرچه ورزش برای بیماران مبتلا به ام اس توصیه شده است، اما تأثیر انواع ورزش‌ها روی میزان شدت خستگی بررسی نشده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر ورزش هوازی بر میزان شدت خستگی در بیماران مبتلا به ام اس طراحی گردیده است.

**روش:** این پژوهش یک مطالعه کارآزمایی بالینی در بیماران مبتلا به ام اس در سال ۱۳۸۶ انجام شده است.

**نمونه پژوهش:** ۸۰ نفر از بیماران مبتلا به ام اس مراجعه کننده به انجمن ام اس در شهر تهران بودند که نمره میزان شدت ناتوانی (EDSS) آنها بین ۰ - ۵ / ۵ بوده، به روش نمونه گیری آسان به طور تصادفی به دو گروه (آزمون و کنترل) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌ای شامل ۲ بخش بود که بخش اول شامل مشخصات دموگرافیک و اطلاعات مربوط به بیماری و بخش دوم شامل مقیاس

اندازه‌گیری خستگی (FSS) بود. FSS ابزاری روا و پایا ( $\alpha=0.84$ ) که در ایران در پژوهش‌های قبلی استفاده شده است، ورزشها به مدت ۶ هفته (۱۸ جلسه) انجام شد. در پایان جلسه هیجدهم میزان شدت خستگی با مقیاس FSS سنجیده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS v ۱۱/۵. و با استفاده از تست‌های پارامتریک نظیر تی زوج، تی مستقل و کای دو تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** آزمون تی زوج نشان داد بین دو گروه از نظر شدت خستگی بعد از مطالعه اختلاف معنادار وجود دارد. ( $p<0/001$ )

**نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش مبتنی بر این است که ورزش از نوع هوازی در کاهش شدت خستگی بیماران مبتلا به ام اس تأثیرگذار است، احتمالاً ورزش‌های هوازی با افزایش انرژی در کاهش خستگی مؤثرترند.

**کلید واژه‌ها:** ورزش هوازی، مولتیپل اسکلروزیس، خستگی



## مقدمه

مولتیپل اسکلروزیس به عنوان بیماری مزمن که شیوع بالایی در ایران و جهان دارد، یک مشکل در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است که حل آن نیاز به زمان و هزینه زیاد برای برآورده شدن اهداف بازتوانی دارد.

براساس مطالعات اپیدمیولوژیک علمی حدود ۵۲ / ۹ درصد از افراد حاضر در ایران مبتلا به این بیماری هستند، آمار این بیماری در تهران به ۵۰ درصد افراد رسیده که مشابه کشورهای اروپایی است و بعد از تهران این آمار در اصفهان، ۷۳ درصد هزار نفر است که مشابه کشور انگلیس است، هرچند آمار مرگ و میر در مبتلایان بالا می‌باشد، اما نظر به ماهیت تخریبی و ناتوان‌سازی قشر جوان آثار سوء اجتماعی و اقتصادی فراوانی از این بیماری به جامعه تحمیل می‌گردد که این آمار نسبت به دنیا بسیار بالا است. مطالعات عوامل مؤثر در ایجاد بیماری را شامل نقص ایمنی، ژنتیک، بیماری‌های ویروسی از قبیل اِپِشْتین بار، منونوکلئوز عفونی و آنفلونزا دانستند و علائم ام.اس شامل: خستگی (۷۵-۹۰٪)، ضعف (۸/۳۰٪)، علائم نوریت بینایی (۲۰/۱٪)، صدمات عصبی (۶/۱۹٪) و آتاکسی (۱۴/۳٪) می‌باشد.

یکی از مشکلات شایع در بیماران خستگی است. تعاریف زیادی از خستگی در بیماران مبتلا به ام.اس وجود دارد اما مهمترین و کامل‌ترین آن تعریفی است که انجمن ام.اس آمریکا در سال ۱۹۹۸ ارایه نموده است:

یک احساس ذهنی از کمبود انرژی جسمی و روحی برای انجام و اتمام فعالیت‌های معمول و مورد علاقه است که به وسیله شخص مراقبت‌کننده یا به وسیله خود بیمار

شناخته می‌شود.

در مطالعه‌هایی که توسط Papalardo و Reggio صورت گرفت مشخص شد ۸۰٪ از بیماران مبتلا به ام.اس از خستگی و اثرات آن بر فعالیت و کار روزانه خود رنج می‌برند. برخی از این بیماران شغل خود را از دست می‌دهند چرا که خستگی توانایی افراد را برای انجام وظایف و نقش‌های فردی و اجتماعی، کار و فعالیت و حفظ یک زندگی طبیعی کاهش می‌دهد. همچنین نتایج تحقیق Zi-fko نشان داد که ۷۱٪ از بیماران شاغل چند روز غیبت از کار داشته و ۲۸٪ از بیماران در اثر خستگی شدید مجبور به استعفا و ۷۵٪ از بیماران در اثر خستگی شدید مجبور به تغییر شغل شده و یا مشاغلی که کاهش درآمد را در پی داشته است پذیرفتند.

بیش از ۷۵٪ بیماران ام.اس از خستگی مزمن که با فعالیت‌های روزانه آن‌ها تداخل دارد رنج می‌برند که ممکن است برای کاستن این علامت شایع از روش‌های دارویی و غیردارویی استفاده شود. از داروها می‌توان آمانتادین، پمولین را نام برد که هر کدام عوارض زیادی دارند.

غیر از درمان‌های دارویی، روش‌های غیردارویی نیز در سال‌های اخیر، توجه کلیه بیماران از جمله مبتلایان به ام.اس را به خود جلب نموده است که تحت عنوان درمان‌های تکمیلی شناخته شده‌اند. این درمان‌ها ماهیت جامعه نگر دارند و برای افزایش آسایش جسمی و روانی بیمار استفاده می‌شوند از این قبیل درمان‌ها می‌توان لمس درمانی، هیپنوتیزم، ورزش، آروماتراپی، طب سوزنی، طب فشاری و... را نام برد.

سادرلند و اندرسون بیان نمودند که: همانگونه که ورزش بر فعالیت‌های جسمی افراد سالم اثرات مفید داشته، اثرات بالقوه‌ای نیز در کاهش خطر بیماری‌های روانی و جسمی دارد.

علیرغم توصیه به بیماران ام.اس در جهت اجتناب از ورزش به منظور به حداقل رساندن عود بیماری و خستگی ناشی از آن، مبتلایان به ام.اس می‌توانند از اثرات مفید ورزش سود ببرند. ورزش، بخش مهمی از شیوه زندگی است. ورزش منظم سلامت جسمی و عقلی را حفظ کرده و قادر است خطر پیدایش بیماری‌های مزمن را کاهش، امید به بقا را افزایش و کیفیت زندگی را در طول سال‌های آینده بهبود بخشد.





مبتلا و در افراد سالم و انتخاب = ۰۵/۰ و = ۰۵/۰ و ضریب اطمینان ۹۵٪ و توان آزمون ۹۵٪ (مدنظر بوده) ۳۴ بیمار برای هر گروه برآورد گردید.

با توجه به پیشینی ریزش نمونه‌ها به دلیل عدم انجام ورزش ۴۰ نفر در هر گروه انتخاب شدند.

جامعه پژوهش، بیماران مراجعه‌کننده به انجمن ام.اس بودند که در طی ۶ ماه به طور تخصیص تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. به این صورت که روز اول نام دو گروه نوشته و به طور قرعه کشی یکی از نام‌ها برداشته که گروه آزمون تحت ورزشهای هوازی محسوب و مجدداً نام گروه دوم به طور قرعه برداشته و گروه کنترل قرار گرفتند.

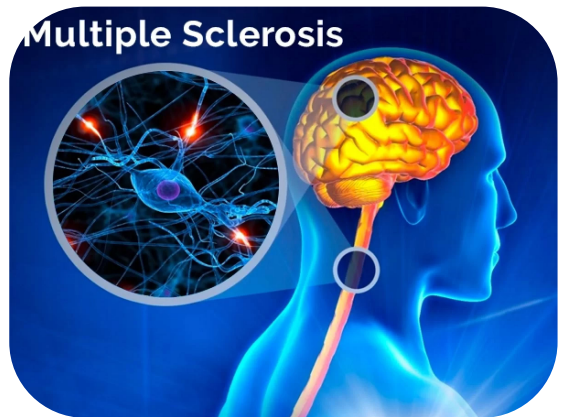
واحدهای پژوهش علاوه بر داشتن رضایت جهت شرکت در این پژوهش شرایط اختصاصی زیر را دارا بودند: دامنه سنی بین ۲۰ - ۴۵ سال، وجود بیماری در آنها توسط پزشک صاحب نظر و نتایج تست‌های تشخیصی از قبیل MRI در انجمن ام.اس تأیید شده بود، حداقل سواد خواندن و نوشتن را داشتند، توانایی درک مکالمه زبان فارسی داشتند، در مرحله شدید و حاد بیماری نبودند، حدود یک سال از ابتلا به بیماری آنها گذشته بود تا فرصت برای پذیرش بیماری داشته باشند، هیچگونه بیماری زمینه‌ای از قبیل مشکلات ارتوپدی، قلبی و تنفسی نداشته، غیر از برنامه ورزشی در انجمن، برنامه ورزشی دیگری را دنبال نکرده و مقیاس میزان شدت ناتوانی آنها (EDSS) بین ۰ - ۵ / ۵ بود. این مقیاس میزان صدمه نورولوژیکی را سنجیده که از ۰ نرمال تا ۱۰ (مرگ) درجه بندی شده است. لازم به ذکر است که دو گروه از نظر سن، جنس، تاریخچه و طول مدت ابتلا به بیماری، سطح تحصیلات، مصرف داروها و... مورد بررسی قرار گرفتند.

در این مطالعه ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌ای محقق ساخته که شامل ۲ بخش بود، که بخش اول شامل مشخصات دموگرافیک و بیماری (مدت ابتلا، دفعات بستری، علائم همراه خستگی است)، که در ابتدای مطالعه توسط محقق پر شد. بخش دوم شامل مقیاس اندازه‌گیری خستگی (FSS) بود که این مقیاس از ۹ سؤال تشکیل شده که هر سؤال به صورت مقیاس عددی صفر تا ۷ درجه بندی شده است. این مقیاس تمام ابعاد خستگی (جسمی، روانی، عاطفی رفتاری و اجتماعی) را سنجیده که در ابتدا و ۶ هفته بعد به وسیله پژوهشگر اندازه‌گیری و ثبت گردید.

ورزش باعث می‌شود که هر یک از قسمت‌های مختلف ماهیچه بر روی هم فعل و انفعال متقابلی بگذارند. در هر مفصل، یک دامنه حرکت مطلوب وجود دارد که برای حداکثر عملکرد ضروری است. انعطاف‌پذیری نه تنها برای انجام اعمال فیزیکی بلکه برای جلوگیری از آسیب اهمیت دارد. در عدم فعالیت چون بافت‌های پیوندی کوتاه‌تر شده، باعث می‌شود مفاصل انعطاف خود را از دست بدهند.

در مطالعه‌ای آتشنزاده و همکاران نشان دادند که تمرینات ورزشی باعث بهبود فعالیت‌های روزانه می‌شود. آنها ۲۸ زن مبتلا به ام.اس را قبل و بعد از ورزش‌هایی از قبیل شنا و دو تفریحی، مورد مطالعه قرار دادند. اما پژوهش حاضر در دو گروه آزمون و کنترل در مطالعه کارآزمایی بالینی بدون تفکیک جنسیتی، تأثیر ورزش‌های هوازی دیگری را بر میزان خستگی بیماران بررسی کرده است.

در پژوهشی دیگر رسولی و همکاران در یک مطالعه نیمه تجربی بر ۳۹ زن مبتلا به ام.اس نشان دادند که تکنیک‌های حفظ انرژی باعث کاهش خستگی در بیماران مبتلا به ام.اس می‌شود. با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، مطالعه حاضر در صدد آن است که در یک کارآزمایی بالینی در دو گروه آزمون و کنترل و بدون تفکیک جنسیتی و با ورزش‌های هوازی میزان خستگی را با مقیاس FFS بسنجد.



## روش مطالعه

مطالعه حاضر یک مطالعه کارآزمایی بالینی بود که با هدف کلی تعیین تأثیر ورزش‌های هوازی بر میزان خستگی بیماران مبتلا به ام.اس مراجعه‌کننده به انجمن ام.اس شهر تهران سال ۱۳۸۶ صورت گرفته است. حجم نمونه با توجه به مطالعه کروپ در سال ۱۹۸۸ مبنی بر میزان خستگی دو گروه (افراد مبتلا به ام.اس و سالم که میزان خستگی در افراد





پژوهش حذف شدند که علت آن را عدم امکان مراجعه به انجمن و تمایل به ورزش کردن را بیان کردند و ۱۲ نفر دیگر با توجه به معیارهای ورود در گروه آزمون جایگزین شدند. نمونه‌ها یک روز در میان، تمرینات ورزشی را در انجمن در حضور پژوهشگر انجام داده و در صورت انجام کامل ورزش‌ها در چک لیست تهیه شده علامت زده و پس از اتمام برنامه ورزشی ۶ هفته ای، مجدداً میزان شدت خستگی با استفاده از مقیاس FSS سنجیده و در نهایت میزان خستگی گروه آزمون و گروه کنترل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پس از جمع آوری داده‌ها، به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و تحلیلی با استفاده از نرم‌افزار SPSS ۷.۱۱/۵ و آزمون‌های آماری نظیر تست تی مستقل و تی زوج استفاده گردید.



### یافته‌ها

دو گروه از نظر توزیع متغیرهایی از قبیل سن، جنس، تأهل و... با آزمون‌های آماری کایدو و فیشر همگن بودند. میانگین شدت خستگی قبل از مطالعه در گروه هوازی ۴۲ / ۹۵ با انحراف معیار ۱۵ / ۰۲ و در گروه کنترل ۴۲ / ۹۵ با انحراف معیار ۱۵ / ۰۲ بود. همچنین بیشترین درصد بیماران در گروه هوازی ۴۲٪ / ۵ و در گروه کنترل ۴۰٪ دچار خستگی متوسط بودند. آزمون آماری تی مستقل نشان می‌دهد که بین دو گروه هوازی و کنترل از نظر میانگین شدت خستگی اختلاف آماری معنادار وجود ندارد.

لذا دو گروه از نظر میانگین شدت خستگی همگن می‌باشند. میانگین شدت خستگی در گروه هوازی قبل از مطالعه ۴۲ / ۹۵ با انحراف معیار ۱۵ / ۰۲ و بعد از مطالعه ورزش هوازی میانگین شدت خستگی ۳۵ / ۱ با انحراف معیار ۱۶ / ۴۶ شده است. همچنین ۴۲٪ / ۵ از نمونه‌های تحت پژوهش در گروه هوازی قبل از مطالعه دچار خستگی متوسط، ۳۲٪ / ۵ دچار خستگی خفیف و ۲۵٪ دچار

به منظور بررسی اعتبار علمی پرسشنامه و چک لیست بکارگیری ورزش‌ها در منزل از روش اعتبار محتوا استفاده شده است. بدین نحو که با مطالعه کتب و مقالات علمی و استفاده از محتوای چارچوب پنداشتی، پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و بیماری در اختیار ۱۰ تن از اعضای هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی تهران، چند تن از کارشناسان انجمن ام.اس (پزشک، فیزیوتراپ، طب ورزش) که در این زمینه صاحب نظر بودند، قرار داده شد و سپس با راهنمایی آنها اصلاحات لازم به عمل آمد.

قابل ذکر است که با توجه به این که ابزار مقیاس اندازه گیری شدت خستگی (FSS) در تحقیقات گذشته از نظر محتوایی معتبر شده بود، با این حال این مقیاس جهت تعیین روایی صوری به اساتید داده شد و پیشنهادات و اصلاحات جزئی صورت گرفت. قابل ذکر است که مقیاس شدت خستگی ابزاری استاندارد و با ثبات درونی، برای سنجش خستگی داخل و خارج کشور مورد استفاده قرار گرفته است.

قابل ذکر است در افراد گروه کنترل در ابتدا و انتهای پژوهش در مورد انجام ورزش در منزل سؤال میشد و در صورت داشتن برنامه ورزشی از مطالعه خارج می‌شدند و فقط قبل و بعد از مطالعه، پرسشنامه‌ها برای آنها پر می‌شد و گروه‌ها به طور روزانه به ترتیب اسامی استخراج شده از قرعه کشی روز اول به نوبت تعویض می‌شدند. سپس براساس گروه انتخابی تحت برنامه ورزشی قرار می‌گرفتند. آموزش ورزش‌ها به صورت چهره به چهره داده می‌شد. بدین ترتیب که هر تکنیک ورزشی ابتدا توسط پژوهشگر انجام و بعد توسط مددجو با حضور پژوهشگر به صورت صحیح انجام می‌شد و سپس تکنیک ورزشی بعدی ارایه می‌شد و در هر زمان که احساس خستگی نمودند، تمرینات قطع و پس از رفع خستگی به انجام آن مبادرت می‌ورزیدند.

تمرینات در گروه آزمون به مدت ۳۰ دقیقه تحت ورزش‌های هوازی که شامل راه رفتن بروی تردمیل با سرعت ۱ متر بر ثانیه (به مدت ۱۰ دقیقه)، آهسته دویدن در میله‌های موازی (به مدت ۱۰ دقیقه) و دوچرخه ثابت (به مدت ۱۰ دقیقه) مجموعاً

۳۰ دقیقه انجام شد. لازم به ذکر است که در صورتی که ورزش‌ها به مدت کمتر یا بیشتر از مدت زمان و جلسات توصیه شده انجام می‌گرفت آن واحد از نمونه‌ها خارج می‌شد. همچنین در این پژوهش ۱۲ نفر در گروه آزمون از





## بحث

بررسی مطالعات گوناگون در ارتباط با تأثیر روش‌های غیردارویی از جمله ورزش بر روی خستگی بیماران ام.اس جهت مقایسه نتایج به دست آمده از آن مطالعات، با مطالعه حاضر استفاده شده است؛ اما خلاء ناشی از مطالعه‌هایی که بتواند بیمار و خانواده را در مراقبت مشارکت دهد کاملاً ملموس است.

نتایج مطالعه Mathiowetz و همکاران تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش استراتژی‌های حفظ انرژی در بیماران مبتلا به ام.اس نشان داد که بیماران مبتلا به ام.اس خستگی متفاوتی از خستگی افراد سالم تجربه می‌کنند و این مسأله به طور منفی بر کیفیت زندگی، انجام فعالیت‌های روزانه و کارایی شخصی آنان اثر می‌گذارد.

پژوهش آنان نشان داد که اجرای برنامه ورزشی ۶ ماهه باعث بهبود کیفیت زندگی و کاهش خستگی می‌شود که نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد که حتی برنامه ورزشی ۶ هفته‌ای هم باعث کاهش میزان خستگی بیماران مبتلا به ام.اس می‌شود. برنامه‌های ورزشی با بازیابی و توانمندسازی نیروهای واپس زده شده، بیماران ام.اس را یاری داده و به آنها کمک می‌کنند اما آنچه باید مدنظر قرار گیرد، ماهیت برنامه ورزشی است که هر چقدر برگرفته از نیازهای بیمار باشد باعث می‌شود بیمار با انگیزه و اشتیاق، آن‌ها را پذیرفته و انجام دهد، همانطور که نتایج این پژوهش مبتنی بر این است که ورزش هوازی باعث افزایش انرژی می‌شود و توان فرد را بالا می‌برد.

Freeman, Kesselring, و Mostert همکاران، و Peta- jan و همکاران به نتایج مشابه این پژوهش دست یافتند که

شدت خستگی شدید بودند در حالیکه بعد از مطالعه ۵ / ۵۲ دچار خستگی خفیف، دچار خستگی متوسط و ۱۰ دچار خستگی شدید بودند. آزمون تیزوچ نشان داد که بین شدت خستگی قبل و بعد از مداخله در گروه هوازی اختلاف معنادار وجود دارد.

لذا می‌توان گفت که کاهش شدت خستگی در گروه هوازی نسبت به گروه کنترل بعد از مطالعه ناشی از تأثیر ورزش‌های هوازی بوده است. میانگین شدت خستگی در گروه کنترل قبل از مطالعه ۴۸ / ۱۷ با انحراف معیار ۱۴ / ۸۳ و بعد از مطالعه میانگین شدت خستگی ۴۷ / ۶۵ با انحراف معیار ۱۴ / ۴ شده است. همچنین ۴۰٪ از نمونه‌های تحت پژوهش در گروه کنترل قبل از مطالعه دچار خستگی متوسط، ۳۷٪ / ۵ دچار خستگی شدید و ۲۲٪ / ۵ دچار خستگی خفیف بودند که بعد از مطالعه ۴۰٪ به همان وضعیت باقی ماندند، یعنی دچار خستگی متوسط و ۴۰٪ / ۴۰ دچار خستگی شدید بودند که نسبت به قبل مطالعه ۲ / ۵ افزایش یافتند و ۲۰٪ دچار خستگی خفیف بودند. آزمون تیزوچ نشان داد که بین شدت خستگی قبل و بعد از مداخله در گروه کنترل اختلاف معنادار وجود ندارد.

میانگین شدت خستگی بعد از مطالعه در گروه هوازی ۳۵ / ۱ با انحراف معیار ۱۶ / ۴۶ و در گروه کنترل ۴۷ / ۶۵ با انحراف معیار ۱۴ / ۴ شده است. آزمون تی مستقل نشان می‌دهد که بین دو گروه هوازی و کنترل از نظر شدت خستگی اختلاف معنادار آماری وجود دارد و با مقایسه میانگین شدت خستگی دو گروه می‌توان نتیجه گرفت میانگین شدت خستگی در گروه هوازی کمتر از گروه کنترل می‌باشد.







تمرینات ورزشی منظم قادر است شدت خستگی ناشی از ام.اس را کاهش دهد.

رسولی و همکاران نیز نشان دادند که اجرای تکنیک‌های حفظ انرژی حتی از طریق سخنرانی و استفاده از پمفلت آموزشی در مبتلایان به بیماری ام.اس موجب کاهش میزان خستگی می‌شود.

در حالی که Oken و همکاران در تحقیقی نیمه تجربی در اورگان با هدف تعیین تأثیر یوگا و ورزش‌های هوازی بر عملکرد شناختی، خلق و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام.اس نشان دادند که گروه آزمون خستگی کمتری نسبت به گروه کنترل داشتند. در حالی که بین خستگی و میزان نقص عصبی و ناتوانی ارتباط وجود ندارد و خستگی با جنبه‌های افسردگی در این بیماران ارتباط نداشته و هیچ تأثیری روی وضعیت شناختی، اضطراب و افسردگی ندارد.

در تأیید نتایج پژوهش حاضر، آتسزاده و همکاران در تحقیق خود نشان دادند که دوره ۸ هفته‌ای تمرینات ورزشی شامل چهار مرحله گرم کننده، تفریحی، هوازی سوئدی و خنک کننده باعث اختلاف معنادار در پیشرفت احساس سلامتی، افزایش سطح حرکت و کاهش خستگی و عود بیماری در گروه ورزشی می‌شود. همچنین در گروه سالم تحت ورزش نیز در موارد بالا تغییرات معنادار قابل رویت بود در حالی که در گروه غیرورزشی بیمار و سالم هیچ اختلاف معناداری در موارد فوق مشاهده نشد. اسدی ذاکر و همکاران نیز در تحقیق خود تحت‌توان تأثیر ورزش بر سرعت راه رفتن، میزان خستگی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس نشان دادند که بعد از ورزش، سرعت راه رفتن بیماران به طور معناداری افزایش یافت و میزان خستگی به طور معناداری کاهش یافت و فقط در ۴ بعد از کیفیت زندگی بعد از مداخله افزایش معنادار در کیفیت زندگی مشاهده شد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تمام افراد مبتلا به ام.اس دچار عارضه خستگی در شدت‌های مختلف خفیف، متوسط و شدید بودند و این مسأله خود بیانگر اهمیت خستگی و تأثیر آن بر کلیه ابعاد زندگی این بیماران

می‌باشد، علی‌الخصوص این که اکثریت افراد مبتلا به ام.اس جوان بوده و جزء نیروهای کارآمد جامعه هستند.

بنابراین ممکن است عارضه خستگی اثرات مخرب داشته و حتی ممکن است این بیماران سربار جامعه باشند. لذا با وجود خستگی به عنوان یکی از مهمترین علایم و عارضه بیماری، ورزش و بازتوانی باید به عنوان یک روش غیرتهاجمی و آسان توجه مراقبین و درمانگران را به خود جلب کند و آن را به کار ببندند. هرچه فرد بی حرکت تر گردد انرژی کمتری جهت فعالیت در اختیار خواهد داشت و کاهش فعالیت فیزیکی باعث کم شدن توده عضلانی و کاهش بیشتر عملکرد خواهد شد.

از آنجا که بیماری‌های مزمن، از جمله مولتیپل اسکلروزیس بر جنبه‌های مختلف اقتصادی، مالی، اجتماعی و عاطفی فرد، خانواده و جامعه اثر می‌گذارد، پرستاران با توجه به ایفای نقش حساس در زمینه توان بخشی بیماران دچار ناتوانی‌های جسمی و روانی، قادرند بیماران را در بالاترین سطح توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره یاری نموده و در رفع مشکلات اجتماعی، روانی و اقتصادی آنها را کمک نمایند.

پرستار با کمک به افراد در تعیین راه کنترل عوارض به بیمار و خانواده در جهت صحیح هدایت می‌نماید. از بین انواع ورزش، تمرینات هوازی که به طور وسیعی اکسیژن مصرف می‌نمایند سبب تغییرات متابولیکی مهمی از قبیل بهبود متابولیسم، کاهش سطح اپینفرین و نوراپینفرین، کلسترول و تریگلیسرید و تقویت سیستم ایمنی، بهبود ترشح اندورفین و وضعیت خلقی و روانی می‌شود، کاربرد زیادی دارد.

نکته مهم این است که در طی این فعالیت‌ها فرآیند دمی‌لیناسیون تغییری نمی‌کند، هنگامی که سیستم عضلانی - اسکلتی فعال نباشد مدت اکسیداسیون کاهش می‌یابد و این خود عامل مهمی در بروز خستگی و کندی انجام فعالیت‌های زندگی روزمره است.

با انجام ورزش، ظرفیت اکسیداسیون عضلات افزایش یافته و در نتیجه سیستم بیوشیمیایی هوازی جهت ایجاد





and the environment. *Autoimmunity Reviews*. 2010; 9(5): 387-394.

4 - Harrison. [Principle of Internal of Medicine, Department of Translators (authors)]. Tehran: Smat; 2002( .Persian)

5 - Randall T. Schapiro Managing symptoms of multiple sclerosis. *Neurologic Clinics*. 2007; 23: 135-145.

6 - Krupp L. Fatigue: the most common complaints. Philadelphia, PA: Elsevier Science; 2003. P. 135-137.

7 - Papalardo A, Reggio E. Management of fatigue in multiple sclerosis. *Europa Medico Physic*. 2003; 32 ( 3 : ) 151-147 .

8 - Zifko U. Treatment of fatigue in patient with multiple sclerosis, *biomed experts*. 2003; 64(12): 65-72.

9 - Smith J. Multiple Sclerosis. *Nurology*. 2004; 33(1444): 14.

10 - McDonald WI, Compston A, Edan G, Goodkin D, Hartung HP, Lublin FD, et al. Recommended diagnostic criteria for multiple sclerosis: guidelines from the International Panel on the diagnosis of multiple sclerosis. *Annals of Neurology*. 2001; 50(1): 121-127.

11 - Mallik M, Hall C, Howard D. Nursing knowledge & practice. A Decision making Approach. London: Balliere & Tindall Co; 1998. P. 65.

12 - Sutherland GJ, Anderson MB. Exercise and multiple sclerosis: Physiological, psychological, and quality of life issues. *Journal of Advanced Nursing*. 2001; 56(6): 617-635.

13 - Walker B. The Benefits of Stretching Improved Range of Movement Increased Power Reduced Post Exercise Muscle Soreness Reduced Fatigue, Published by Walk-erbut Health Pty Ltd; 2007. P. 12.

14 - Atashzade F, Shiri H, Moshtagh Z, Sanii M. [Effect of regular aerobic exercise on improving activity daily living]. *Rafsanjan Medical Journal*. 2003; 2(3-4): 164-171. (Persian)

15 - Rasooli N, Ahmadi F, Nababvi M, Hajizadeh E. [Effect of apply Energy Saving Techniques of MS-related fatigue]. 2006; 7(1): 43-48. (Persian)

16 - Krupp LB, LaRocca NG, Muir-Nash J, Steinberg AD. The fatigue severity scale: application to patients with multiple sclerosis and systemic lupus erythematosus. *Arch Neurol*. 1989; 46: 1121-23.

17 - Kurtzke JF. Rating Neurologic Impairment in Multiple Sclerosis an Expanded Disability Status Scale [EDSS]. *Nerology*. 1983; 33: 1444-1452.

18 - Basampoor S, Monjazebi F. [Assessment of application and effectiveness of fatigue decreasing method in MS patients in MS society in Iranthesis for master of science in nursing education]. Tehran University of Medical Science. 2003. P. 5. (Persian)

19 - Mathiowetz V, Matuska KM, Murphy ME. Efficacy of an energy conservation course for person with Multiple Sclerosis. *Arch Phys Med Rehabil*. 2001; 82(14): 449-511.

20 - Mostert S, Kesselring J. Effects of a short-term exercise training program on aerobic fitness, fatigue, health perception and activity level of subjects with multiple sclerosis. *Mult Scler*. 2002 Apr; 8 ( 2 : ) 8-161 .

21 - Freeman JA, Longdon DW, Hobart JC, Tompson AJ. Inpatient rehabilitation in MS: do the benefits carry over into the community? *Neurology*. 1999; 32(1): 50-56.

22 - Petajan JH, Gappmaier E, White AT, Spencer MK, Mino L, Hicks RW. Impact of aerobic training on fitness and quality of life in multiple sclerosis. *Ann Neurol*. 1996 Apr; 39(4): 432-41.

23 - Oken BS, Kishiyama S, Zajdel D, Bourdette D, Carlsen J, Haas M, et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology*. 2004 Jun 8; 62(11): 2058-64.

24 - Asadzaker M, Majdinasab N, Atapour M, Latifi M, Babadi M. [Effect of Exercise on Walking Speed, Fatigue and Quality of Life in Patients with Multiple Sclerosis]. *Jondishapoor Medical Science Journal*. 2010; 9(2): 189-198. (Persian)\_\_\_

انطباق تحريك گردیده و باعث افزایش میزان اکسیژن دریافتی در بدن می‌شود.

برخی بیماری‌ها سبب مهار اکسیژن در هر يك از مراحل فوق می‌گردد و ظرفیت عملکردی را کاهش می‌دهد، اما ورزش‌های هوازی قادرند تطابق فیزیولوژیکی در کارایی سیستم انرژی هوازی ایجاد نموده، نحوه توانایی عملکردی فرد را افزایش داده و حتی در شرایط پیشرفت بیماری، ظرفیت عملکردی را بهبود بخشند.

از دیگر مزایای ورزش‌های منظم هوازی می‌توان به افزایش قدرت، بهبودی وضعیت بدن، کاهش خستگی، بهبود خلق، افزایش اعتماد به نفس و احساس خوب بودن عمومی اشاره کرد. انجام تمرینات بدنی هوازی استقلال فرد را افزایش می‌دهد و نه تنها منجر به بهبود کیفیت زندگی می‌گردد، بلکه روی تعادل فرد، هماهنگی اندام‌های فوقانی و تحتانی اثر گذاشته و از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و ... جلوگیری می‌کردند .

### محدودیت پژوهش

از محدودیت‌های این پژوهش این بود که خستگی پدیده‌ای ذهنی و اندازه‌گیری آن بسیار مشکل است و تحت تأثیر متغیرهای زیادی همچون تغییرات عاطفی و علایم ناراحت کننده دیگر همراه با ام.اس وجود دارد، لذا بررسی دقیق آن مشکل می‌باشد و کنترل آن از عهده پژوهشگر خارج بود.

### نتیجه گیری

براساس این مطالعه ورزش جایگاه با ارزشی در درمان محافظه کارانه بیماران داشته و می‌تواند جهت بهبود کیفیت زندگی بیماران، جایگزین روش‌های دارویی شود. با توجه به شیوع روزافزون بیماری ام.اس در ایران و اهمیت مسأله‌ی خستگی در این بیماران، از آن جایی که روش‌های دارویی بار مالی سنگینی را به جامعه و خانواده تحمیل می‌کند، عوارضی را به همراه دارد. چنانچه بیمار نسبت به روش‌های غیردارویی در کاهش خستگی از جمله ورزش آگاهی پیدا کند و آن را به کار بندد، قطعاً گام مؤثری در کاهش خستگی و بهبود کیفیت زندگی خود برداشته است.

### منابع و اخذ

1 - Incidence and prevalence of multiple sclerosis in the Americas: a systematic review. *Neuroepidemiology*. 2013; 40(3): 195-210.

2 - Prevalence of MS in Iran. [Cited 27 September 2010]. Available from: <http://msirani.blogfa.com/post/10>. (Persian)

3 - Ron M, Esther K. Multiple sclerosis: Geo epidemiology, genetics







# تکنولوژی VAR چیست؟

گردآورنده: فراز علوی

## آیا کمک داور ویدیویی به معنای پایان اشتباهات داوری است؟

بسیاری از تصمیم‌گیران و مقامات قانون‌گذار فوتبال اصرار دارند که همه‌ی اهالی فوتبال باید اشتباهات داوری را به عنوان بخشی از ماهیت این ورزش بپذیرند. هیات بین‌المللی فوتبال (IFAB) تنها نهاد دارای صلاحیت قانون‌گذاری در ورزش فوتبال، اعلام کرده است که هدف آن‌ها دسترسی به دقت ۱۰۰ درصدی در تصمیمات داوری نیست، بلکه جلوگیری از اشتباهات واضح (همچون اشتباهاتی در مورد پنالتی‌ها، گل‌ها و اخراج بازیکنان) است که می‌توانند، تغییرات چشم‌گیری در نتیجه مسابقات ورزشی داشته باشند. در موارد دیگر، داور مجاز است که خود تصمیم‌گیری کند و حتی می‌تواند در بسیاری از موارد از حق خود برای استفاده از تکنولوژی کمک داور ویدیویی (معمولاً سه یا چهار مورد در هر بازی) صرف‌نظر کند و مسئولیت اشتباهات را خود بپذیرد.

## تصمیم برای استفاده از کمک داور ویدیویی در طول مسابقه به عهده چه کسی است؟

در جریان مسابقات فوتبال، این داور است که با توجه به تردید خود در مورد صحنه‌ای مهم، می‌تواند درخواست استفاده از تکنولوژی کمک داور ویدیویی را به اطلاع

تکنولوژی کمک داور ویدیویی (VAR)، با بهره بردن از فیلم‌های بازی (به صورت زنده) و همچنین هدست، به داوران امکان اجرای بهتر قوانین فوتبال و همچنین کاهش اشتباهات داوری را می‌دهد. این سیستم در حال حاضر در بسیاری از مسابقات بین‌المللی و حتی ملی در حال استفاده است و به مرور زمان دامنه نفوذش بیشتر خواهد شد. پیشتر تکنولوژی VAR یا کمک داور ویدیویی در برخی لیگ‌های بزرگ بزرگ فوتبال اروپا و مسابقات بین‌المللی به صورت آزمایشی مورد استفاده قرار گرفت و اکنون به بخشی از فوتبال و قضاوت آن در میادین رسمی بدل شده است.

## کمک داور ویدیویی یا VAR چیست؟

تکنولوژی کمک داور ویدیویی توسط تیمی از داوران حرفه‌ای یا کارشناسان داوری مدیریت می‌شود که به صورت زنده یک مسابقه فوتبال را از مرکز کنترل خود تماشا می‌کنند. البته لزوماً این افراد نباید در خود استادیوم محل برگزاری مسابقه فوتبال حضور داشته باشند، اما باید ارتباط مداومی

با داور (با استفاده از هدست) برقرار کنند

به عنوان مثال در مسابقات بوندسلیگا آلمان، تیم کمک داور ویدیویی در یک مرکز رسانه‌ای در کلن مستقر هستند. علاوه بر این، در مواردی که داور به تصمیم کمک داور ویدیویی شک داشته باشد، می‌تواند از طریق یک مانیتور در کنار زمین، در تصمیم خود تجدید نظر کند



تلویزیون) را نشان داده و تصمیم جدید را اعلام میکند. اگر پس از مشورت با کمک داور ویدئویی قانع نشود و تصمیم بگیرد برای بازبینی صحنه به منطقه بازبینی داور مراجعه کند؛ پس از نواختن سوت، نشان رسمی کمک داور ویدئویی (یک مستطیل بزرگ به شکل صفحه تلویزیون) را نشان داده و به منطقه بازبینی می رود. باید توجه داشت که VAR تمام موقعیت‌ها و حوادث مسابقه به صورت خودکار بازبینی می‌کند و نیازی به درخواست هیچ‌کدام از بازیکنان و مربیان نیست. برای همین اصرار بیش از حد هریک از بازیکنان و سایر اعضای تیم به استفاده از VAR یا نشان دادن نماد آن با دست مستوجب اخطار خواهد بود.

در زمان بازبینی کلیه بازیکنان باید داخل زمین و اعضای تیم باید در محوطه فنی بمانند. هیچ‌کدام از بازیکنان یا اعضای تیم نمی‌توانند در جریان بازبینی تا زمان اعلام تصمیم نهایی مداخله کنند، هرگاه بازیکن، بازیکن ذخیره، بازیکن تعویض شده یا هرکدام از اعضای تیم به منطقه بازبینی داور (RRA) وارد شوند، اخطار خواهند گرفت.

تنها افراد مجاز حق ورود به اتاق فرمان و ارتباط با افراد داخل اتاق را خواهند داشت، هرگاه بازیکن، بازیکن ذخیره، بازیکن تعویض شده یا هرکدام از اعضای تیم به اتاق فرمان ویدئویی (VOR) وارد شوند، مستقیماً اخراج خواهند شد. برخی از هواداران و کارشناسان فوتبال از عملکرد VAR راضی نیستند. تصمیم‌گیری با استفاده از سامانه ممکن است مدتی طول بکشد و این می‌تواند جریان مسابقه را مختل کند. برخی از بازی‌ها به دلیل استفاده از VAR با پنج یا شش دقیقه توقف به پایان رسیده‌اند. تماشاگران همچنین می‌گویند که آنها همیشه از زمان بررسی یک تصمیم مطلع نمی‌شوند، خصوصاً در ورزشگاههایی مانند اولدترافورد منچستر یونایتد یا آنفیلد لیورپول که صفحه نمایش بزرگی ندارند. در استادیوم‌هایی که صفحه نمایش ندارند، صدای تصمیم‌نهایی با بلندگوی ورزشگاه اعلام می‌شود. همچنین شکایت‌هایی وجود دارد که قوانین بسیار سختگیرانه است. گفتنی است در فینال لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۲۰ که میان تیم پرسپولیس ایران و اولسان هیوندای کره جنوبی برگزار شد، تیم پرسپولیس به دلیل دو بار استفاده از این تکنولوژی و گرفتن دو پنالتی برای تیم حریف متحمل شکست شد.

همکاران خود در خارج از زمین برسانند. همچنین، مسئولان تیم کمک داور ویدئویی هم می‌توانند در صورت مشاهده موردی از داور تقاضا کنند تا نسبت به تصمیم خود تجدید نظر کند. در این موارد، داور با اشاره‌ای خاص (که رسم تصویر مانیتور) به بازیکنان اعلام می‌کند، منتظر، تصمیم تیم کمک داور ویدئویی است و بازی را متوقف می‌کند.

### شیوه عملکرد VAR

شیوه عملکرد VAR به شیوه زیر است: حادثه رخ می‌دهد: داور به VAR اطلاع می‌دهد یا VAR به داور توصیه می‌کند که یک تصمیم یا حادثه باید بررسی شود. بررسی و مشاوره توسط VAR: تصاویر ویدئویی توسط VAR بررسی می‌شود، سپس از طریق هدست آنچه را که فیلم نشان می‌دهد به داور توصیه می‌کند. تصمیم یا اقدامی اتخاذ شده است: داور تصمیم می‌گیرد قبل از اقدام یا تصمیم مناسب، فیلم‌های ویدئویی را در کنار زمین بازی بررسی کند، یا داور اطلاعات را از VAR می‌پذیرد و اقدام یا تصمیم مناسب را اتخاذ می‌کند. چنانچه داور نظر کمک داور ویدئویی را بپذیرد؛ پس از نواختن سوت، نشان رسمی کمک داور ویدئویی (یک مستطیل بزرگ به شکل صفحه

# مصاحبه با دکتر مرتضی فتاح پور، هیئت علمی دانشگاه مراغه

×××  
×××  
×××××



مصاحبه گر: محمد اقبالی

فعالیت‌های ورزشی از کودکی  
باعث شده بود در اکثر رشته‌ها  
توانایی و گیرایی بالاتری  
داشته و موفقیت‌های بیشتری  
کسب کنم

سلام روزتون بخیر خسته نباشید. لطفا خودتان را معرفی کنید!

سلام. اینجانب مرتضی فتاح پور مرندی، اول فروردین سال ۶۶ در شهرستان مرند متولد شده و تحصیلات ابتدایی تا دبیرستان را در این شهر گذراندم.

امکانش هست که پیشینه‌ی ورزشی خود را تا قبل از دوران دانشجویی بازگو کنید؟

بنده از همان دوران کودکی به ورزش علاقمند بوده و با حمایت و هدایت عمومی خویش به سمت رشته‌ی ژیمناستیک کشیده شدم. تا ۸ سالگی در رشته‌ی ژیمناستیک فعالیت داشته اما با توجه به مهاجرت مربی ژیمناستیک خود و نبود مربی مناسب در شهر مرند، رشته

خود را به رزمی تغییر دادم. البته تاثیر عمو و عمه‌ام در این کار بی تاثیر نبود چرا که آن‌ها در رشته‌ی تکواندو و کونگ فو فعالیت داشتند. مدتی در رشته‌ی تکواندو فعالیت کردم و سپس به رشته‌ی ووشو علاقمند شدم و تا اتمام دبیرستان در رشته ووشو فعالیت کردم.

شروع دوران دانشجویی شما چگونه بود؟

قبولی اینجانب در کنکور سال ۱۳۸۵ در رشته‌ی علوم ورزشی و گرایش مدیریت ورزشی من را رهسپار شهر ارومیه کرد.

با توجه به ماهیت رشته و واحدهای درسی، علاوه بر رشته‌ی شنا و هندبال، به رشته‌ی آمادگی جسمانی نیز علاقمند شدم.

۱۳



دوفصلنامه انجمن علمی علوم ورزشی جایک  
دوره اول - سال اول - شماره دو - پاییز زمستان ۱۴۰۲



با توجه به رزومه‌ی علمی و دستاوردهای پژوهشی در دوران کارشناسی ارشد و عضوی از استعدادهای درخشان بودن، مقطع دکتری خود را نیز در دانشگاه ارومیه؛ شروع به تحصیل کردم.

### ممکن است کمی از تجربیات خود در مقطع دکتری را نیز با ما به اشتراک بگذارید؟

در دوران تحصیل در مکتب دکترای که سه و نیم سال به طول انجامید، تجارب فراوانی در حوزه‌ی ورزش به دست آوردم. راه‌اندازی نشریه‌ی علمی دانشجویی، مشارکت در برگزاری همایش‌های علمی، مشارکت در همایش‌های علمی، سخنرانی در همایش‌های علمی و کارهای پژوهشی مختلف از جمله حوزه‌هایی بود که همزمان با فعالیت‌های اجرایی در ورزش انجام می‌شد. در سال ۱۳۹۵ موفق شدم از رساله‌ی دکترای خود تحت عنوان "طراحی و تدوین الگوی شایستگی مدیران کل ورزش و جوانان ایران" با نمره‌ی عالی دفاع کنم.

پس از اتمام تحصیل، دوره‌ی خدمت سربازی را در بنیاد ملی نخبگان گذرانده و در سال ۹۷ در دانشگاه مراغه به عنوان عضو هیئت علمی استخدام شدم.

منون از توصیه‌های کامل و وقتی که برای این مصاحبه گذاشتید.

شایان ذکر است که فعالیت ورزشی از کودکی باعث شده بود در اکثر رشته‌ها توانایی و گیرایی بالاتری داشته و موفق شدم مربیگری آمادگی جسمانی، شنا و هندبال را اخذ و در رشته‌های آمادگی جسمانی و فوتبال موفق به اخذ مدرک داوری شدم.

دوران کارشناسی با تمام خاطرات تلخ و شیرین خود برای اینجانب به اتمام رسید و با توجه به این امر که جزو دانشجویان استعداد درخشان در مقطع کارشناسی بودم از این موقعیت استفاده کرده و وارد مقطع کارشناسی ارشد رشته‌ی مدیریت ورزشی در همان دانشگاه شدم.

### لطفا کمی بیشتر از دوران کارشناسی ارشد خود صحبت کنید.

دوران کارشناسی ارشد بسیار سریع‌تر به پایان رسید. در این دوران با توجه مدارک اخذ شده در دوران کارشناسی، توانستم تجربیات فراوانی را در حیطه‌های آمادگی جسمانی و هیئت‌شنای استان در کنار مدیریت و مدیریت اجرایی به دست آورم. در زمان دانشجویی در مقطع ارشد در دوره‌ی کارورزی در باشگاه شهرداری ارومیه مشغول به فعالیت شدم و یک فصل در باشگاه شهرداری ارومیه حضور داشتم. سال ۱۳۹۱ موفق شدم از پایان نامه کارشناسی ارشد خود تحت عنوان «ارتباط بین فلسفه اخلاق فردی و فرایند تصمیم‌گیری اخلاقی در مربیان ورزشی» دفاع کنم.



# تأثیر بازی‌های بومی محلی بر رشد حرکتی و پرخاشگری کودکان مهد کودک و پیش دبستان

فراز علوی

دانشجو کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه مراغه

هانیه عباسیان

دانشجو کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه مراغه

## چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر بازی‌های بومی بر رشد حرکتی و رفتار پرخاشگرانه کودکان پیش دبستانی است. در این پژوهش که توسط کاظمی، حیرانی و محرابیان در سال ۱۳۹۵ انجام شده است، در یک پژوهش نیمه تجربی ۴۰ کودک شش ساله پیش-دبستانی از بین مراکز پیش دبستانی شهر اهواز به صورت تصادفی به ۲ گروه انتخاب شدند. قبل از آزمون با استفاده از آزمون مهارت‌های حرکتی اولریخ و مقیاس اندازه‌گیری پرخاشگری به عمل آمد. آزمودنی‌ها براساس نمره‌های پیش آزمون در قالب دو گروه یکسان بازی‌های بومی و فعالیت‌های رایج مراکز پیش دبستانی قرار گرفتند. گروه بازی‌های بومی فعالیت‌های خود را به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه یک ساعته انجام دادند و گروه دوم در این مدت به فعالیت‌های رایج مراکز پیش

دبستانی مشغول بودند.

بعد از آن از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. پس از اطمینان از توزیع طبیعی داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف، از آزمون همبسته و مستقل برای مقایسه‌های بین گروهی و درونگروهی استفاده شد. نتایج نشان داد همبسته‌های حاکی از اثر معنادار هر دو برنامه بر رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری کودکان پیش دبستانی بود. اما در مقایسه بین گروهی به معنی برتری گروه بازی بومی نسبت به فعالیت‌های رایج در مهدکودک بر مؤلفه‌های مذکور بود. با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود مراکز پیش دبستانی از بازی‌های بومی محلی به بهبود رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری کودکان استفاده کنند. **واژه‌های کلیدی:** بازی‌های بومی، پرخاشگری، رشد حرکتی، فعالیت رایج، کودکان پیش دبستانی



وسیله فعالیت‌های بدنی امکان‌پذیر است. طریقه استفاده از بدن در فعالیت‌های مختلف حرکتی است که سبب می‌شود کودک یاد بگیرد حرکت کند و با کمک حرکت، یادگیری در کودک شروع و پایه‌ریزی می‌شود.

دوران کودکی در میان دوره‌های ادامه زندگی، مهم‌ترین دوره یادگیری و رشد حرکتی می‌باشد. ویژگی‌های این دوره، رشد مداوم جسمانی، حرکتی، شناختی و عاطفی است، بنابراین با وارد شدن به موقع و صحیح در این دوره حساس می‌توان در رشد همه‌جانبه کودک تأثیرگذار بود و با صرف کردن هزینه و وقت کمتر نسبت به دوره‌های سنی دیگر به اهداف خود رسید. این مداخله می‌تواند به شکل بازی برای رسیدن به رشد کودک و رفع مشکل‌های رفتاری آن‌ها باشد. بازی پس از زبان مهم‌ترین نقش را در رشد شناختی کودک دارد و فرایندی است که طی آن علاوه بر اینکه کودک درباره بدن و قابلیت‌های حرکتی آن می‌آموزد، تسهیل‌کننده رشد شناختی و عاطفی به شمار می‌رود. برنامه تربیت بدنی کودکان را می‌توان با توجه به علاقه کودکان به بازی و تأثیر بازی در رشد آن‌ها در قالب بازی به کودکان ارائه کرد.

تغییر بسیاری از رفتارهای ناسازگارانه کودکان که در دوره‌ی حساس زندگی خود هستند موجب می‌شود که هم در حال و در آینده نزد همسالان و بزرگسالان محبوبیت داشته باشند و همچنین باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی در جامعه می‌شود پس کودک را آماده پذیرفتن مسئولیت‌های خودش مانند تحصیل دبستانی می‌کند. از مهم‌ترین و رایج‌ترین دلایلی که در کودکان موجب مراجعه آنان به روان‌شناس می‌شود پرخاشگری می‌باشد. تشخیص این مشکل در کودکان از سنین خردسالی و تلاش برای رفع به موقع آن می‌تواند ادامه این رفتار نابهنجار را متوقف کند.

مشخصاً هنگامی که تعریف تربیت بدنی برای کودکان به میان می‌آید با کلمه بازی نیز همراه می‌شود. از نظر افرادی مانند رویاریو و جانسون (۱۹۹۴) و کاردالیو و رویاریو (۲۰۰۴) بازی در همه‌جوامعی که کودکان در آن‌ها مورد بررسی قرار گرفته‌اند قابل مشاهده بوده اما بر اساس فرهنگ‌های مختلف بازی نیز به روش‌های متفاوتی انجام می‌گیرد. پس به همین دلیل بازی را نیز می‌توان یک اثر فرهنگی محسوب کرد که تحت تأثیر هر فرهنگ خاصی متفاوت می‌شود.

پژوهش‌های انجام‌گرفته متعدد نشان‌دهنده این است



## مقدمه

بازی‌های گروهی در مهد کودک‌ها و پیش‌دبستانی‌ها باید کوتاه باشند تا شرایط خوبی را برای آغاز یا پایان یک درس ایجاد کنند. با انجام بازی‌های گروهی در مهد کودک در اول کلاس، می‌توانید یک فضای خوب و شادی به وجود آورده و در پایان کلاس می‌توانید احساس هیجان از درسی را که خواندند را توسط بازی‌های گروهی در مهد کودک، در بچه‌ها ایجاد کنید. بهترین بازی‌های گروهی در مهد کودک، آن‌هایی هستند که برای انجام شان نیاز به زمینه چینی طولانی و وسایل بخصوص با هزینه زیاد نباشد. ویژگی و قابلیت‌های حرکتی کودکان در طول زندگی پیوسته در حال تغییر است و همزمان با تغییرات حرکتی، تغییرات روانی، شناختی و اجتماعی نیز اتفاق می‌افتد. پس توجه به رشد حرکتی کودک در حقیقت توجه به رشد عمومی و همه‌جانبه‌ی کودک است.

دیدگاه بالیدگی، رشد را حاصل بالیدگی دستگاه عصبی مرکزی و عامل راه‌اندازی ظهور رفتار جدید می‌داند. براساس این دیدگاه، اثر عوامل محیطی موقتی است. از طرف دیگر، براساس دیدگاه بوم‌شناختی برنشتاین، کالگر، کلسو و نوری (شاخه سیستم‌های پویا)، رشد حاصل تعامل عوامل ژنتیکی و محیطی (فرد، تکلیف و محیط) در سرتاسر عمر است و براساس دیدگاه بوم‌شناختی راجر بارکر، بوری و برانفر بارکر (شاخه تنظیم رفتار)، مطالعه رشد به عنوان یک عملکرد، تفسیر فرد از شرایط محیطی خاص است که با محیط‌های تاریخی و فرهنگی - اجتماعی تعامل دارد.

براساس دیدگاه‌های گوناگون محققان این زمینه و مربیان، مهم‌ترین هدف تعلیم و تربیت، کمک به رشد و شکوفایی کامل استعداد‌های کودکان است. توسعه ابعاد مختلف رشد جسمانی، روانی و فکری کودکان و نوجوانان به

که برنامه حرکتی و بازی تاثیر اساسی در رشد حرکتی دارد. محرابیان (۱۳۹۴) تاثیری که این عوامل بخصوص بازی های بونی و سنتی بر رشد حرکتی و همچنین اجتماعی کودکان دارد مثبت و سازنده است و تاکید اساسی بر این موضوع دارد. اکبری و همکارانش (۱۳۸۹) نیز اثر بازی های بومی بر رشد مهارت ها را روی پسران ۷-۹ ساله بررسی نمودند. ملا نوروزی (۱۳۹۰) نیز تاثیر برنامه حرکتی انتخابی بر رشد مهارت های دستکاری پسران را بررسی و آن را مثبت اعلام کرد. همچنین به نتیجه برخی پژوهش هایی که نقش بازی های بومی یا بازی های حرکتی را روی پرخاشگری کودکان مورد مطالعه قرار داده اند نیز اشاره می شود، برخی از آنان مانند واحدی (۱۳۸۵) آموزش کفایت اجتماعی را در کم کردن پرخاشگری پسران مناسب دانسته، برخی دیگر مانند رجب پور (۱۳۹۱) رابطه کودکان با والدین بخصوص پدر را در کاهش معنادار پرخاشگری فیزیکی-تهاجمی و کلامی موثر می داند چون عموماً کودکان سعی در تقلید کار بزرگسالان بخصوص والدین خود دارند. در این میان تاثیر قصه گوئی و داستان خوانی که متناسب با سن کودکان باشد نیز مناسب دانسته شده است.

برخی از پژوهش های انجام شده بر اساس درمان شناختی رفتاری گروهی بر کاهش پرخاشگری چنین نتیجه داد که بر پرخاشگری کلامی کاهش مشاهده شد ولی بر پرخاشگری جسمی اثری نداشت. دراپر اثر گذاری برنامه گروهی بر مهارت های شناختی کودکان را مورد بررسی قرار داده و اثر بخش دانست.

چندین سالی می شود که پژوهشگران و محققان در این زمینه به اهمیت پرخاشگری کودکان در سنین ابتدایی در به وجود آمدن مشکلات روانی-اجتماعی آنها در هر نوع جامعه ای که هستند پی برده اند، به همین دلیل نیز سعی در درک عوامل موثر بر گسترش پرخاشگری دارند. اما در این میان تحقیقی در خصوص تاثیر و نقش بازی های بومی و سنتی بر کاهش پرخاشگری که برای رشد حرکتی و اجتماعی کودکان ثابت شده می باشد انجام نگرفته است. برخی مطالعات نشان دهنده این است که پرخاشگری در اشکال مختلفی در طی زمان بر جنبه های مختلف زندگی فردی و اجتماعی کودکان در آینده دارد. به همین دلیل پرخاشگری و مقابله با آن در سنین کودکی مورد اهمیت است.

محیط در رشد کودک نقش مهمی دارد و برنامه های

مختلف با هدف رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری کودکان اثرگذار می باشد و این دو مورد ثابت شده هستند، اما متأسفانه در این بین تنظیم برنامه ای که همزمان هم رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری کودکان را دنبال کند دیده نمی شود.

با توجه به اهمیت پرخاشگری و رشد حرکتی در کودکان و مشکلاتی که کودکان دارند همچنین اهمیت این دوره زندگی برای کسب مهارت های ضروری می توان این موضوع را مطرح کرد که بازی های بومی سنتی که ویژگی های مانند آزادی و وابسته نبودن به ابزاری خاص و زمان و مکان را دارا می باشد و مقرراتی خاص دارند، می توانند برای تجربیات کودکان در راستای رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری کودکان پیش دبستانی استفاده کرد؟

به منظور همین هدف و رسیدن به پاسخ در پژوهش مورد بررسی حاضر تاثیر بازی بومی بر رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری کودکان بررسی شده است.



### روش شناسی تحقیق

این پژوهش از نوع نیمه تجربی است همراه با دوره های پیش آزمون و پس آزمون انجام گرفته است. طبق مقاله تاثیر بازی های بومی محلی رشد حرکتی و پرخاشگری کودکان کاظمی (۱۳۹۵) این پژوهش از بچه های شش ساله در مراکز پیش دبستانی شهر اهواز انجام شده است. در این پژوهش ۴۰ نفر از کودکان سالم انتخاب شده، به ۲ گروه ۲۰ نفره تقسیم و این دو گروه هرکدام در یک مرکز آموزشی جداگانه مستقر شدند. با توجه به کسب اطلاعات فردی و براساس آزمون های مهارت های حرکتی و مقیاس های اندازه گیری پرخاشگری در پیش آزمون و داده های فردی مانند قد، وزن، سن، تعداد فرزندان و وضعیت سلامت اجتماعی-اقتصادی و با توجه به نمره و نتایج آزمون همسان سازی شدند. با توجه به مقاله تاثیر بازی های بومی محلی بر رشد حرکتی کودکان که اکثر آنها همه کودکان شش سال دارند به

و همچنین نمره مرکب کل، به ترتیب ۷۸، ۷۴ و ۸۰ درصد گزارش شده است. پایایی داخلی آن در تحقیق حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب برای مؤلفه‌های جابه‌جایی و کنترل شیء و همچنین نمره مرکب کل ۰/۸۸، ۰/۸۰ و ۰/۹۲ به دست آمد.

در آخر برای اندازه‌گیری و مقیاس پرخاشگری پیش دبستانی‌ها این مقیاسی که تعیین شده از پرسشنامه ۴۳ سوالی بوده و همچنین با مقیاس رتبه بندی لیکرت می‌توان برای ارزیابی حالت پرخاشگری جسمانی، رابطه ای و واکنشی-کلامی کودکان پیش دبستانی تعیین کرد. این پرسشنامه توسط آقایان واحدی، فتحی آذر، حسینی نسب و مقدم در سال ۱۳۸۷ برای استفاده و بهره‌گیری از پرسشنامه پرخاشگری کودکان دبستانی شهیم و طراحی شده است و همچنین آقای واحدی و همکارانش روایی و پایایی این پرسشنامه را در استان ارومیه بین ۴۸۹ کودک که شامل ۱۷۶ دختر و ۳۱۳ پسر بوده بررسی کرده اند. نتیجه پژوهش نشان داد که مقیاس اندازه‌گیری پرخاشگری را می‌توان به عنوان ابزاری پایا و معتبر در محیط‌های آموزشی، پژوهشی و بالینی به کار برد و روایی همزمان ۰/۶۱ و پایایی ۰/۹۸ را برای این مقیاس گزارش کردند.

### روش‌های آمار گیری

در روش آمارگیری برای اینکه از طبیعی بودن توزیع نمره‌ها و داده‌ها مطمئن باشیم از آزمون کولموگروف استفاده می‌شود و همچنین برای اینکه از همسانی واریانس‌ها اطمینان داشته باشیم از آزمون لوین استفاده می‌کنیم. همچنین در بحث بررسی آماری که داده‌های خام به دست می‌آید از آزمون مستقل و وابسته استفاده شده است.

سطح معنا داری در این پژوهش در نظر گرفته شد تمام تجزیه و تحلیل‌های آماری از طریق نرم افزار Spss9 انجام گرفت.



خاطره‌همسان سازی گروه‌ها قد و وزن دوگروه مساوی بود و هیچ فرقی نداشته و همینطور از خانواده‌های تک فرزند یا خواهر برادرهایی که هم سن خود نداشتند انتخاب شدند. تمام خانواده‌هایی که انتخاب شده بودند دارای مدرک تحصیلی حداقل دیپلم و وضعیت اقتصادی متوسط بودند.

### روش مداخله

مداخله به این صورت بود که به ۸ هفته تقسیم می‌کردند و هر هفته ۳ جلسه یک ساعته یک گروه بازی‌های بومی را شروع می‌کردند و مشغول به فعالیت‌های معمول در مراکز می‌شدند. در بازی‌های بومی بین بچه‌ها هیچ برنامه ای از بازی‌ها برنامه‌ریزی نشده بود و همه بازی‌ها براساس درخواست و توانایی کودکان قرار می‌گرفت. بعد از چند جلسه اول که به درخواست کودکان شرکت کننده در پژوهش، آموزش داده شد بازی‌های بومی که انجام داده می‌شد عبارتند از: آفتاب مهتاب، وسطی، لیلی هشت خانه‌ای، هفت سنگ، بالا بلندی، دال پهلوی، حرکات حیوانات و...

و گروه دیگر ۲۰ نفره ای که انتخاب شده بودند در مراکز مشغول به فعالیت بودند که با توجه به گزارش کار مدیر مهد دو جلسه ۳۰ دقیقه ای در هفته انجام می‌دادند این حرکت‌ها عبارتند از: حدود پنج دقیقه نرمش، صندلی بازی و استفاده از بازی‌هایی مثل سرسره، الاکلنگ و تاب بازی.

### ابزار پژوهش

در ابزار پژوهش، اول از همه مهمترین بخش پژوهش رضایت‌نامه والدین است که به عنوان تایید خانواده و حضور کودک در پژوهش است. در قسمت دوم ابزار پژوهش پرسشنامه‌ای وجود دارد که سوال‌های شامل: کودک چند سال دارد، قد و وزن او چه اندازه است و همینطور وضعیت خانواده از لحاظ سلامت و اجتماعی-اقتصادی پرسیده می‌شود.

برای سنجش و به دست آوردن مهارت‌های بنیادی از آزمون مهارت‌های حرکتی درشن-ویرایش‌دوماولریخبراید کودکان ۳ تا ۱۰ سال استفاده شد. این آزمون امل دوخنده آزمون است که شامل آیتم‌های جابه‌جایی و کنترل شیء روایی ۰/۷ درصد و پایایی ۰/۸۱ درصد، و برای بهره حرکتی درشت روایی آن ۰/۸۷ درصد و پایایی ۰/۹۱ درصد است. روایی و پایایی این آزمون را آقایان زارع زاده و فرخی در سال ۱۳۸۸ تایید کرده اند. بر پایه مطالعه‌ی ایشان ضریب پایایی همسانی درونی برای نمره جابه‌جایی و کنترل شیء

با توجه به اطلاعات به دست آمده از جدول شماره ۱ میانگین‌های امتیاز بهره حرکتی رشد یافته و پرخاشگری گروه‌های آزمایشی در قسمت پس آزمون کاهش یافته است.

جدول ۲: نتایج آزمون تی همبسته برای مقایسه پیش آزمون و پس آزمون دو گروه بازی و گروه فعالیت‌های رایج مراکز در رشد حرکتی و پرخاشگری

گروه	انحراف معیار	شاخص	اختلاف میانگین
بهره حرکتی گروه بازی بومی	۰/۰۰۱	۱۸/۱۶	۱۰/۱۱
بهره حرکتی گروه فعالیت رایج	۴/۵۱	۴/۱۱	۰/۰۰۱
پرخاشگری گروه بازی بومی	۷/۷۱	۷/۶۸	۰/۰۰۱
پرخاشگری گروه فعالیت رایج	۴/۵۱	۴/۱۵	۰/۰۰۱

جدول ۳: نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه مرحله پس آزمون و دو گروه بازی بومی گروه فعالیت‌های رایج مراکز در رشد حرکتی و پرخاشگری

گروه	انحراف معیار	شاخص	اختلاف میانگین
بهره حرکتی گروه بازی	۲۰	۲۹/۳۵	۰/۰۰۱
بهره حرکتی گروه فعالیت رایج	۲۰	۳۰/۳۵	۰/۰۰۱
پرخاشگری گروه بازی بومی	۲۰	۸/۴۰	۰/۰۰۱
پرخاشگری گروه فعالیت رایج	۲۰	۸/۴۰	۰/۰۰۱

با بررسی اطلاعات جدول شماره ۲ تی همبسته فرق بین پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه بازی بومی محلی و فعالیت رایج در رشد حرکتی و پرخاشگری معنادار است و در آخر برای اینکه مقایسه بین گروه‌های تحقیق در پس آزمون معلوم شود از آزمون تی مستقل استفاده شد که نتایج آن به صورت مختصر در جدول شماره ۳ ذکر شده است که نشانگر آن است که میان این دو گروه بازی بومی محلی و



## نتایج و یافته‌های تحقیق

در این تحقیق تاثیر بازی‌های بومی محلی بر رشد حرکتی و پرخاشگری کودکان (یاسمین کاظمی-علی حیرانی-قباد محرابیان) ۴۰ کودک سالم از مراکز مختلف پیش دبستانی‌ها در دو گروه ۲۰ نفره‌ی آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

نمره‌های میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون بهره حرکتی و پرخاشگری کودکان را در دو گروه بازی بومی و فعالیت‌های رایج نشان داده شده است. در این قسمت از نتایج و یافته‌ها به غیر از میانگین و انحراف استاندارد در جدول‌های شماره ۲ و ۳ نتایج آزمون‌های تی همبسته و تی مستقل برای مقایسه مرحله پس آزمون و پیش آزمون برای هر دو گروه بازی بومی محلی و گروه فعالیت‌های رایج مراکز در رشد حرکتی و پرخاشگری کودکان انجام خواهد گرفت.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون دو گروه بازی بومی و فعالیت‌های رایج

گروه‌ها	میانگین و انحراف استاندارد	
	پیش آزمون	پس آزمون
بهره حرکتی گروه بازی بومی	۶۰/۳۵±۷/۴۷	۱۰۱/۴۵±۷/۵۷
بهره حرکتی گروه فعالیت رایج	۶۲/۵۵±۵/۲۵	۷۲/۱۰±۵/۶۸
پرخاشگری گروه بازی بومی	۴۹/۱۰±۵/۵۹	۳۵/۸۵±۷/۷۱
پرخاشگری گروه فعالیت رایج	۴۸/۴۰±۵/۱۱	۴۴/۲۵±۴/۹۶



مهارت‌های ورزشی کودکان وابسته به مهارت‌های حرکتی بنیادی آنها می‌باشد لذا اهمیت دادن به مهارت‌های حرکتی بنیادی به دلیل تاثیرات عمیق آن بر رشد حرکتی و همچنین جنبه‌های مختلف زندگی کودکان مورد توجه است.

بازی‌های بومی و سنتی یکی از موثرترین روش‌ها برای تقویت مهارت‌های حرکتی کودکان است و پرخاشگری آنها را نیز کاهش می‌دهد به همین دلایل اصلی و مهم تاثیر آن نسبت به دیگر فعالیت‌هایی که در مراکز آموزشی انجام می‌گیرد بیشتر و سازنده تر می‌باشد پس جایگزین کردن آن به جای برخی فعالیت‌های پوچ و بی هدف باید بر برنامه

فعالیت‌های رایج در رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری در مرحله پس‌آزمون تفاوتی وجود دارد که بر برتری بازی بومی را نسبت به فعالیت رایج نشان می‌دهد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف کلی از انجام این پژوهش بررسی تاثیرات بازی‌های بومی و سنتی بر رشد حرکتی و پرخاشگری کودکان پیش‌دبستانی می‌باشد. بررسی‌های انجام شده، حاکی از آن است که اگر کودکان پیش‌دبستانی بازی‌های بومی و سنتی را انجام دهند نسبت به دیگر هم‌سن و سالان خود پرخاشگری کمتری خواهند داشت.

آموزشی مراکز قرار گیرد.

وقتی گروهی از بچه‌های پر انرژی، شیطون و ناآرام را در یک اتاق قرار می‌دهید، چه چیزی می‌بینید؟ اگر شما این سوال را از یک معلم مدرسه پرسید پاسخ خواهد داد: آشفتگی و سر و صدا!

داشتن گروهی از بچه‌ها برای جلب کردن توجه آنها در مهدکودک کار ساده‌ای نیست. این که آیا این یک مهمانی است یا یک کلاس درس است؟ بازی‌ها و فعالیت‌ها بهترین وسیله برای نگهداری و مشغول کردن کودکان است. فعالیت‌های سرگرم‌کننده و چالش‌انگیز می‌تواند باعث شود که آنها به آنچه شما می‌گویید متمرکز شوند.

اکنون که کودک شما به سن پیش از دبستان رسیده است، حتماً از اهمیت آموزش‌های دوره‌ی پیش از دبستان با خبرید اما آیا درباره‌ی آموزش‌های این رده سنی اطلاعاتی دارید؟ این آموزش‌ها را خودتان به عهده می‌گیرید یا به مراکز آموزشی واگذار می‌کنید؟ از آنجا که بخش زیادی از زندگی کودکان با بازی پیوند خورده باید توجه داشت که قطعاً انواع بازی پیش دبستانی باعث بهتر یادگیری کودکان می‌شوند. در ادامه‌ی مقالات راهنمای بازی با کودکان که پیش از این منتشر شده است، در این مقاله به بررسی هفت نکته برای بازی با کودکان پیش دبستانی می‌پردازیم که پیش از این نمی‌دانستید! با ما در ادامه با بازی برای بچه‌های پیش دبستانی همراه باشید:

۱. بازی‌های کلامی را جدی بگیرید.
۲. به بازی‌های آزادانه بها دهید.
۳. بازی‌های آموزشی برای کودکان پیش دبستانی را متنوع انتخاب کنید.
۴. شتونده‌ی خوبی باشید.
۵. بازی‌های گروهی معجزه می‌کنند.
۶. رویکرد آموزشی درستی را انتخاب کنید.
۷. بازی‌های حرکتی را هدفمند انتخاب کنید.

با توجه به مهم بودن تأثیر این بازی‌ها بر رشد حرکتی و پرخاشگری کودک و در پی آن شخصیت کودک در آینده، توجه در مورد این مرحله بسیار ضروری به نظر می‌رسد، زیرا تمامی فعالیت‌ها و توجهی که در این دوره به کودک مبذول می‌شود، در آینده موجب ارتقای کیفیت رابطه کودک با خود و محیط اطرافش می‌شود. به همین دلیل پیشنهاد شده با توجه به تأثیر بازی‌های بومی در این دو



مقوله مهم (رشد حرکتی و کاهش پرخاشگری کودکان پیش دبستانی) با نگاهی دوباره به اهمیت بازی‌های فعال بومی که ریشه در فرهنگ کشورمان دارند و برای جامعه آشنا و قابل لمس هستند، تدابیر لازم به منظور کاربردی شدن آنها انجام گیرد، ضمن اینکه توجه و آموزش مربیان این مراکز ضروری به نظر می‌رسد. در صورتیکه این بازی‌ها به شیوه‌ی صحیح و به میزان مناسب تمرین داده شوند، می‌تواند تأثیر بسزایی در رشد مهارت‌های حرکتی درشت و کاهش پرخاشگری کودکان پیش دبستانی داشته باشند.

## منابع و اخذ

- ۱- محرابیان، قباد؛ شفیعیان، پروانه؛ حیدرینژاد، صدیقه (۱۳۹۴). «تأثیر برنامه‌ی منتخب، بازی‌های بومی محلی و فعالیت رایج مراکز بر رشد حرکتی و اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی»، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، در دست چاپ
- ۲- واحدی، شهرام؛ فتحی آذر، اسکندر (۱۳۸۷). (بررسی پایایی و روایی مقیاس پرخاشگری پیش دبستانی و ارزیابی میزان پرخاشگری در کودکان پیش‌دبستانی ارومیه»، فصلنامه اصول بهداشت ۱۵-۲۴ ص)، روانی
- ۳- رجیبور، مجتبی؛ مکوندحسینی، شاهرخ؛ رفیعینیا، پروین (۱۳۹۱). (اثربخشی گروه درمانی رابطه‌ی والد کودک بر پرخاشگری کودکان پیش دبستانی»، مجله روانشناسی بالینی، (ص ۷۴-۶۵).
- ۴- اکبری، حکیمه؛ خلجی، حسن؛ شفیعیزاده، محسن (۱۳۸۶). «تأثیر بازی‌های بومی محلی بر رشد مهارت‌های جابجایی پسران ۷-۹ ساله»، حرکت، ۳۴، ص ۳۵-۴۵
- ۵- نکته برای بازی با کودکان پیش دبستانی که نمی‌دانید! شهره یوسفی ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
- ۶- بازی‌های گروهی برای کودکان مهد کودک و پیش دبستانی ۱۴ مهر ۱۴۰۱ ملحه سادات بالله
- ۷- علی حیرانی - یاسمین کاظمی - قباد محرابیان تأثیر بازی‌های بومی بر رشد حرکتی و پرخاشگری کودکان پیش دبستانی ۵۹۳-۶۰۶ ص، شماره ۴، دوره ۸

8- Roopnarine, J.L. & Johnson, J.E. (1994). "The need to look at play in diverse cultural setting". In J.L. (PP: 1-8). Albany: State University of New York Pres  
9-Carvalho, A.M.A., &Rubiano, M.R.B. (2004). "Vinculo e compartilhamento na brincadeira de crianças[Bond and sharing in child play

# آیا می دانستید؟

گردآورنده: زهرا پور آذر

آیا می دانستید میوهی زیاد بسیار بیشتر از غذای چرب، کبد را چرب می کند؟

۲. آیا می دانستید یک عدد لیموترش ۳۰ درصد بیشتر از یک عدد توت فرنگی به بدن شما قند رسانده اما به دلیل بالا بودن سطح اسید سیتریک در لیموترش، متوجه طعم آن نمی شوید؟

۳. آیا می دانستید ۲ عدد گردو به اندازهی ۲۰۰ گرم ماهی به بدن ما امگا۳ می رساند؟ (مثل یک فرصت به آن نگاه کنید!)

۴. آیا می دانستید افتادگی سینه در خانمها به علت پارگی رباطهای کوپر و کشیدگی پوست بوده و این مشکل با حرکات ورزشی برطرف نمی شود؟ (زیرا حرکات ورزشی مربوط به سینه صرفاً عضلات سینه را قوی کرده و بر رباط کوپر و پوست تاثیری ندارد.)

۵. آیا می دانستید حرکت پلانک معکوس بیش از ۸۰ درصد عضلات بدن شما را تحت تاصیر قرار داده و توانایی از بین بردن چربی در ناحیهی شکم و پهلو را دارد؟

۶. آیا می دانستید زمانی که دوش آب سرد گرفته و بدن را در معرض سرمای ناگهانی قرار می دهید، پروتئینهای شوک سرمایی که از قبل در کبد ذخیره شده اند در خون آزاد و به مغز اکسیژن رسانی شده در نتیجه مغز نیز دستور سوزاندن سلولهای پربی قهوه ای را برای حفظ گرمای بدن می دهد؟ (از فواید دوش آب سرد می توان به ریکاوری بعد از ورزش، کاهش التهاب بدن، سلامت مغز و جلوگیری از مشکلات عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون، ام اس و... اشاره کرد.)



# مصاحبه با دانشجوی علوم ورزشی دانشگاه مراغه فراز علوی قهرمان کشتی فرنگی

تیترا: توصیه به افراد کوچکتر از خود و علاقمندان به کشتی در کنار ورزش قهرمانی یک حرفه صنعتی یا درس تخصصی در کنار دنبال کرده و بیاموزید.

مصاحبه گر: محمدرضا شهیر

## بیوگرافی

فراز علوی متولد ۱۴ فروردین ۱۳۸۲ استان زنجان، ساکن شهرستان میانه، قهرمان مسابقات کشوری کشتی فرنگی جوانان و نوجوانان و سابقه حضور در اردوی تیم ملی جوانان و نوجوانان ایران به مدت سه سال و کاپیتان تیم کشتی استان آذربایجان شرقی و قهرمان چندین دوره مسابقات استانی استان آذربایجان شرقی

در دیداری صمیمانه در خدمت قهرمان رشته کشتی فرنگی کشورمان، جناب آقای فراز علوی هستیم. هدف از این مصاحبه آشنایی با آسیب‌های ورزشی در دوران قهرمانی، پرسش و پاسخ و گفت و گو بوده که مطالعه این مصاحبه برای دانشجویان علاقمند به کشتی خالی از لطف نیست.

مشوق شما برای شروع کشتی چه کسی بود و از چند سالگی کشتی فرنگی را شروع کردید؟

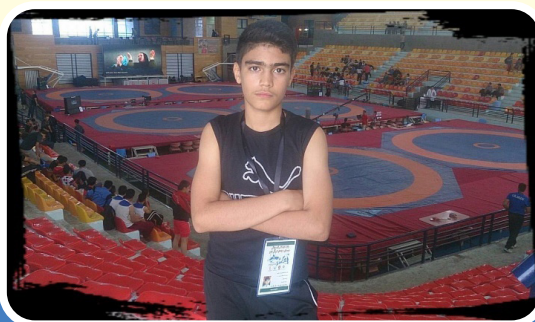
بنده در سن هفت هشت سالگی، بیشتر به فوتبال علاقه‌مند بوده و تمرین می‌کردم اما بعد از دیدن کشتی المپیک سال ۲۰۱۲ لندن آقای حمید سوریان به کشتی علاقه مند شدم. با کمک یکی از همکاران پدرم که از قضا پدرشون آقای سالکی، که مربی کشتی بودند و تشویق‌های خانواده به رشته‌ی کشتی علاقه‌مند شده و از سوم ابتدایی در تمرینات کشتی شرکت کردم.

الگوی شما در رشته کشتی فرنگی چه کسی و هدف شما از شرکت در تمرینات چه بود؟

با توجه به اینکه فن مورد علاقه من فن دستورا بود و آقای افشین بیابانگرد آن را به زیبایی اجرا می‌کردند، اولین الگوی من آقای بیابانگرد بوده و بعد از آن آقای حمید سوریان. در پاسخ به سوال دوم شما، اول از همه هر ورزشکاری برای خوشحالی خانواده و افتخار آفرینی برای شهر و کشور خود تلاش می‌کند و در مرحله‌ی دوم ورزشکارانی که با علاقه در



رشته‌ای فعالیت می‌کنند، برای کسب درآمد نیز روی ورزش خود سرمایه‌گذاری می‌کنند.



دلیل اینکه یک مدت طولانی از کشتی دور بودین چه هست؟

اول از همه بیماری همه‌گیر کرونا باعث شد یک مدت (حدود یک سال) از کشتی و ورزش دور باشم و همزمان با این اتفاق، چون بنده در سال آخر تحصیلات مدرسه خود قرار داشتم، نیاز به آمادگی برای آزمون کنکور داشته و از این زمان برای درس خواندن استفاده کردم. پس از کنکور، به تمرینات خودم بازگشتم که در همون اوایل با یک آسیب دیدگی جزئی در ناحیه کمر مواجه شدم اما متأسفانه آن را جدی نگرفته و به تمرینات ادامه و در مسابقات استانی شرکت کردم که در همان مسابقه هنگام کشتی گرفتن، کمرم به شدت درد گرفت و این آسیب دیدگی جزئی به یک آسیب دیدگی شدید تبدیل و باعث شد که دکترها من را از ادامه کشتی منع کنن و دوران ورزش حرفه‌ای من به پایان خودش برسد.

نظر شما در مورد آسیب‌های ورزشکاران حرفه‌ای چیست و فکری کنید یک ورزشکار حرفه‌ای می‌تواند پس از تجربه‌ی یک آسیب، دوباره به دوران اوج خود برگردد؟

در وهله‌ی اول، برای پاسخ به این سوال باید شدت و مدت آسیب دیدگی مورد بررسی واقع شود. اگر آسیبی به شدیدی آسیب بنده باشد، برگشت به زندگی حرفه‌ای و رسیدن به اوج عملکرد می‌تواند امری سخت و غیرمعقول باشد اما اگر آسیبی جزئی‌تر با زمان ریکاوری کمتر مورد نظر باشد، این امر غیرممکن نبوده و نیازمند استراحت مناسب و دوره بازتوانی درست می‌باشد.

باتوجه به آسیب دیدگی که تجربه کردین، برای ادامه‌ی مسیر ورزشکاری خودتون چه برنامه‌ای دارید؟

به دلیل اینکه آسیب دیدگی بنده در مهره‌های کمری رخ داده است، متأسفانه شخصاً نمی‌توانم به ورزش حرفه‌ای ادامه دهم، اما علاقه زیادی به آموزش این رشته داشته و اخذ مدرک مربیگری و داوری رشته‌ی کشتی فرنگی یکی از اهداف من در سال‌های آینده است.



زمانی که دکتر شما، شما را از ادامه ورزش حرفه‌ای و شرکت در تمرینات منع کرد؛ چه حسی داشتید؟

برای شخصی مثل من که از کودکی ورزش جزئی از زندگی بود، انجام ندادن آن حس خیلی بدی داشت اما برای اینکه از فضای کشتی دور نمانم، به سالن رفته و کشتی و تمرینات هم تیمی‌های خود رو نگاه می‌کردم که کاری سخت بود و در مواقع زیادی با یادآوری خاطرات ناراحتی شدیدی رو در قلبم حس می‌کردم اما تلاش کردم ناامید نشوم و از زمینه و راه‌های دیگر کشتی را در زندگی خود حفظ کنم.

در حال حاضر به چه فعالیت‌هایی مشغول هستید؟

در حال حاضر مشغول به تحصیل رشته‌ی علوم ورزشی در دانشگاه مراغه هستم و برای اینکه بتوانم کمتر بابت آسیب دیدگی خود ناراحت باشم، فعالیت خود را در دانشگاه افزایش داده و توانستم به عنوان دبیر انجمن علوم ورزشی و نماینده‌ی دانشجویان علوم ورزشی دانشگاه مراغه مسئولیت سالن ورزشی را به عهده بگیرم.

با توجه به اینکه در سمت دبیر انجمن علوم ورزشی دانشگاه مراغه فعالیت دارین امکان دارد که به صورت مختصر، یک سری فعالیت‌های انجمن را توضیح دهید.

بله؛ انجمن علوم ورزشی با همکاری سایر اعضای انجمن و اساتید دانشگاه، توانست در فصل تابستان چند کارگاه آموزشی کارآمدی را برای دانشجویان برگزار کنیم و در ادامه‌ی سال تحصیلی جدید، قرار به برگزاری چندین سمینار آموزشی، دوره‌های مربیگری و داوری و یک کنکور آزمایشی ارشد در اواسط آبان ماه می‌باشد.



از نظر شما چه چیزی باعث دلسرد شدن یک ورزشکار از ورزش قهرمانی می‌شود؟

در وهله‌ی اول، پرداخت نشدن حقوق ورزشکاران و نادیده گرفتن این قبیل موارد مانند تاخیرهای سالانه در پرداخت واریزی‌های قهرمانان، و از طرفی دیگر حمایت نشدن ورزشکارانی مانند شخص بنده پس از آسیب‌دیدگی می‌تواند از دلایل دلسردی یک ورزشکار نسبت به ورزش قهرمانی باشد.

#### توصیه و کلام آخر:

توصیه‌ی من به افراد کوچکتر از خود و علاقه‌مندان به رشته‌ی ورزشی کشتی فرنگی این است که در کنار ورزش قهرمانی، حداقل یک حرفه‌ی صنعتی و درسی را دنبال کرده و بیاموزند. زیرا دوران قهرمانی یک ورزشکار موقت و بعضاً کوتاه مدت بوده و پس از چند سال به دلایل مختلف از جمله آسیب‌دیدگی و افزایش سن، این دوران به پایان می‌رسد و نیاز هست که در کنار ورزش باید منبع درآمد

دیگری نیز برای خود در نظر داشته باشند. و در آخر از تمامی مربیان خود، آقایان سعید سالکی، جعفر سالکی، مسعود هاشم‌زاده، حسین عقیقی و خیرالله راسخی و تمامی اساتید دانشگاه در پیشبرد اهداف دانشگاه و رشته‌ی علوم ورزشی تلاش می‌کنند تقدیر و تشکر دارم.

آقای علوی خیلی ممنون که تا اینجا مارو همراهی کردید و سوالات ما و دیگر علاقه‌مندان به کشتی را جواب پاسخ‌گو بودید و در آخر آرزوی موفقیت و سلامتی برایتان خواستاریم.

زهرا پارسا (دانشجوی علوم ورزشی دانشگاه مراغه)  
فاطمه ارجمند (کارشناسی ارشد دانشگاه شهید مدنی آذربایجان)

# تأثیر متقابل ورزش و اقتصاد بر ورزش ایران و جهان

بر آن است تا مشخص سازد چه عواملی باعث می شود تا بازیکنان بزرگ فوتبال از لیگ‌های معتبر اروپایی به لیگ‌های درجه n حاشیه خلیج فارس ترانسفر شوند یا اینکه هزینه‌های هنگفتی در لیگ حرفه ای بسکتبال (NBA) می شود.

واژگان کلیدی: ورزش، اقتصاد، کالا مصرفی، هزینه‌های مصرفی، ترانسفر

## ● مقدمه

شرکت‌های تجاری تولید کننده کالاهای غیرورزشی، بیشتر حامیان مالی ورزش‌ها از شرکت‌هایی هستند که در زمینه‌های اقتصادی دیگر یا غیر ورزشی (کوکاکولا، مک دونالد و...) فعالیت دارند. در اینجا انگیزه برای فروش کالا به کسانی که در ورزش و امور مربوط به آن مشارکت دارند کمتر می‌باشد و هدف آنها چنگ انداختن بر بازارهای بسیار

## ● چکیده

عقیده‌ی غالب در بین مردم بعضی از جوامع نگرستن به ورزش به مانند یک کالای مصرفی است و از اهمیت آن در تولید، رشد، توسعه اقتصادی و توزیع بهتر درآمدها غافل‌اند. هر چند پرداختن به ورزش نیازمند به هزینه‌های بالای زیربنایی است ولی این هزینه‌ها را نمی‌توان در کنار مخارج و هزینه‌های مصرفی قرار داد. امروزه به همان نسبت که درآمدهای ملی صرف ورزش می‌شود در بعضی از رشته‌های ورزشی در کوتاه مدت و در بعضی از دیگر رشته‌های ورزشی در درازمدت می‌توان میزان برگشت سرمایه را به صورت مستقیم و غیرمستقیم مشاهده نمود. پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی مروری است که برای جمع آوری مطالب از کتب و مقالات معتبر و جدید علمی و یافته‌های اینترنتی استفاده شده است. در این مقاله پژوهنده

۲۶



دوفصلنامه علمی علوم ورزشی چابک  
دوره اول - سال اول - شماره دو - پاییز زمستان ۱۴۰۲

وسیع‌تر از بازارهای مربوط به ورزش می‌باشد و برای نیل به این هدف از ورزش به عنوان یکی از ابزارهای مفید که می‌تواند زمینه را برای فروش بیشتر کالاهای آن‌ها فراهم آورد سود می‌برند.

وجود نگرش مثبت در جوامع پیشرفته نسبت به ورزش، سبب سرمایه‌گذاری در امر ورزش به منظور بالا بردن سطح سلامت و تندرستی و تأثیر بر افزایش سطح بهره‌وری در تولید گشته و همین امر سبب شده که رفته رفته بیشتر کشورهایی که قبلاً توجه آنچنانی به آن نشان نمی‌دادند سهمی رو به افزایش، برای سرمایه‌گذاری در امور ورزشی قایل شوند (به ویژه کشورهای حاشیه خلیج فارس) انتقال بازیکنانی همچون ستاره بی بدیل فوتبال، چنان که بودجه تربیت بدنی و ورزش در کشورهای توسعه یافته یا بعضی از کشورهای در حال توسعه با سرعت بی‌سابقه‌ای افزایش یافته است. چرا که این گونه کشورها به تأثیرات درازمدت ورزش از لحاظ رشد و توسعه اقتصاد ملی واقف گشته‌اند. ورزش یک سرمایه‌گذاری درازمدت است که اثر آن در رشد و توسعه معلوم و محرز است. سرمایه‌گذاری در ورزش از جمله سرمایه‌گذاری‌هایی است که دارای دوران باروری هم کوتاه مدت و هم درازمدت می‌باشد، که با پرداختن به آن می‌توان نتایج اجتماعی، فرهنگی و نتایج اقتصادی شایان توجهی را به دست آورد و در تأمین نیازهای جامعه و رفاه ملی کوشید.



### ● اثرات اقتصادی ورزش

برای رویدادهای ورزشی که در درون جوامع مختلف به وقوع می‌پیوندد دو نوع سرمایه‌گذاری توسط جامعه انجام می‌گیرد:

الف) سرمایه‌گذاری که جامعه با به کارگیری مالیات‌های عمومی در این زمینه انجام می‌دهد و انتظار

دارد که رویدادهای ورزشی توجه تماشاگران و گردشگران ورزشی زیادی را به جامعه و اجتماع آنها جلب نموده و با ورود این ملاقات‌کنندگان رونق تجاری بیشتری در جامعه ایجاد گردد، مانند کره و ژاپن: «علی‌رغم آن که تا قبل از برگزاری مسابقات جام جهانی فوتبال ۲۰۰۲ با رکود نسبی اقتصادی و کاهش درآمدهای ملی مواجه شده بودند برای هر چه باشکوه‌تر برگزار شدن این دوره مسابقات حدود ۱۰ میلیارد دلار (حدود نیمی از درآمد آن سال ایران) برای احداث و نوسازی ورزشگاه‌ها، جاده‌ها، پل‌ها، هتل‌ها، مراکز تفریحی، اقامتی، توریستی و تأمین امنیت هزینه کردند.»

با برگزاری این مسابقات رکود نسبی حاکم بر اقتصاد ژاپن و کره از بین رفت و رونق اقتصادی دوباره به این کشورها بازگشت و طبق برآورد دولت کره جنوبی سود حاصل از برگزاری این مسابقات در این کشور از شروع تا پایان برگزاری مسابقات از ورود تماشاگران و توریست‌های طرفدار فوتبال تا فروش کالاها و غیره، بالغ بر بیست میلیارد دلار (بیش از درآمد کشور ایران در آن سال) برای کشور کره جنوبی سود دربرداشته است.

ب) نوع دیگری از سرمایه‌گذاری برای رویدادهای ورزشی، سرمایه‌گذاری خصوصی است که هدف از این نوع سرمایه‌گذاری کسب سودهای آنی و منافع کوتاه مدت می‌باشد که تأثیر مهمی در جامعه برجای نمی‌گذارد. اما سرمایه‌گذاری جمعی، در زمینه ورزش و رویدادهای ورزشی دارای اهداف و زمینه‌های اجتماعی اقتصادی وسیع‌تری است.

ساکنان یک اجتماع به شیوه‌های مستقیم مانند کارمندان و یا کارکنان دولتی و یا با شیوه غیرمستقیم مانند بازاریان یا مصرف‌کنندگان کالاهای تجاری و... به دولت مالیات پرداخت می‌کنند، دولت‌ها بخشی از این مالیات‌ها را در جهت گسترش فعالیت‌های تفریحی و خدماتی در اجتماع یا شهرهای مورد نظر برای برگزاری مسابقات یا رویدادهای ورزشی هزینه می‌کنند و با هزینه این مالیات‌ها و فراهم آمدن امکانات لازم امکان جذب بیشتر بازدیدکنندگان و گردشگران داخلی و به خصوص خارجی را فراهم می‌آورند. با ورود گردشگران بر میزان مصرف، در بخش‌های مختلف اقتصادی افزوده شده و در نتیجه سبب رونق بخش‌های اقتصادی می‌گردد.



دسته تقسیم نمود.



### ● منابع حمایت مالی از ورزش‌های شبه حرفه‌ای

۱- اولین نوع حمایت مالی از ورزش‌های شبه حرفه‌ای، شامل اشخاص غیرحرفه‌ای می‌گردد که اسماً حرفه‌ای‌اند که توسط دولت، ارتش، نظام سیاسی، سرویسهای شهری مورد حمایت قرار می‌گیرند، نمونه این نوع ورزشکاران در شوروی سابق یا کشورهای جهان سوم وجود داشته یا دارند.

۲- دومین نوع حمایت مالی از ورزش‌های شبه حرفه‌ای شامل اشخاص ورزشکاری است که با شاغل شدن در شرکت‌های صنعتی و تجاری مورد حمایت مالی قرار می‌گیرند ولی عملاً افراد در این شرکت‌ها مسئولیتی نداشته و فقط به امر ورزش در شرکت‌ها پرداخته و به نوعی به مفت‌خوری عادت کرده‌اند.

۳- نوع سوم حمایت مالی از ورزشکاران شبه حرفه‌ای شامل ورزشکارانی است که با کمک هزینه مراکز علمی و دانشگاهی، به عنوان تیم دانشگاهی مشغول به فعالیت‌اند. (مانند تیم‌های دانشگاه‌های دولتی و خصوصی)

۴- نوع چهارم حمایت مالی از ورزشکاران به ظاهر حرفه‌ای دربرگیرنده کسانی است که کمک خرج روزانه زندگی خود را از طریق ورزش و با حمایت‌های مالی رسانه‌های جمعی، افراد تاجر، یا درآمدهای ناشی از فعالیت‌های تبلیغاتی خود به دست می‌آورند.

### ● منابع حمایتی ورزش‌های حرفه‌ای و ورزش‌های همگانی

در یک تقسیم‌بندی کلی ورزش را می‌توان به دو بخش

این بخش‌ها یا مستقیماً با ورود گردشگران در ارتباط هستند مانند هتل‌ها، رستوران‌ها و کلاً مراکز خدماتی یا غیرمستقیم با گردشگران در ارتباطند و به تهیه امکانات مورد نیاز آنها می‌پردازند. وزیر اقتصاد آلمان در مورد فینال جام جهانی فوتبال ۲۰۰۲ می‌گوید: به غیر از این که به عنوان یک آلمانی فوتبال دوست از قرار گرفتن تیم ملی فوتبال آلمان به عنوان یک طرف فینال جام جهانی به شدت خوشحالم، از طرف دیگر نمی‌توانم به عنوان وزیر اقتصاد آلمان خوشحالی مضاعفم را از رشد اقتصادی قابل توجه و افزایش میزان مصرف در کشور که به واسطه همین پیروزی‌ها به وقوع پیوسته را پنهان کنم.

همچنین چند تن از مقامات بلندپایه تیم‌های ملی برزیل، ترکیه، کره جنوبی و ژاپن (جام جهانی ۲۰۰۲ کره و ژاپن) نیز در پی کسب موفقیت‌های تیم‌های فوتبال کشورشان به صراحت از رشد اقتصادی قابل توجه سخن به میان آورده‌اند و این اظهارات، خود نشان از تأثیر ورزش و رویدادهای مهم ورزشی بر کشورهای مختلف دارد.

### ● ورزش‌های شبه حرفه‌ای و ورزش‌های حرفه‌ای

ورزش حرفه‌ای را می‌توان به دو بخش حرفه‌ای و شبه حرفه‌ای تقسیم‌بندی نمود. وقتی از ورزش حرفه‌ای صحبت می‌کنیم منظور فعالیت‌های ورزشی هستند که برای افراد درگیر در آن حمایت مالی را به دنبال می‌آورد ولی در بسیاری از موارد ورزش حرفه‌ای و شبه حرفه‌ای را نمی‌توان از هم مجزا نمود و در عمل جدا کردن آنها به طور واقعی امکان پذیر نیست، زیرا در بسیاری از موارد ورزش حرفه‌ای و شبه حرفه‌ای ممکن است یکسان تلقی شده و از چند نوع حمایت مالی برخوردار گردند. این حمایت‌های مالی از ورزش‌های شبه حرفه‌ای (عملاً آماتور) و حرفه‌ای را می‌توان به چند دسته تقسیم نمود. ورزش شبه حرفه‌ای را که بر طبق قواعد حرفه‌ای‌گری نمی‌توان دارای مشروعیت دانست از چهار نوع حمایت مالی برخوردار می‌گردند. ورزش‌های حرفه‌ای را نیز به لحاظ حمایت منابع مالی می‌توان به پنج





حرفه‌ای و همگانی تقسیم نمود، یک گروه نسبتاً کوچک در رأس هرم، که شامل ورزشکاران حرفه‌ای و قهرمانان ورزشی، مثل قهرمانان رقابت‌های ملی و یا رقابت‌های بین‌المللی‌اند که این نخبگان و قهرمانان به سه طریق مورد حمایت مالی واقع می‌شوند، این منابع مالی عبارتند از:

الف) حامیان ملی چون شرکت‌های تجاری ورزشی و غیر ورزشی.

ب) حمایت مالی از جانب تماشاچیان ورزشی  
پ) حمایت مالی ناشی از حق پخش‌های تلویزیونی و رسانه‌های گروهی.

هدف اصلی و نهایی نخبگان ورزشی برآورده کردن خواسته‌های حامیان مالی خود بوده که عمدتاً تحت تأثیر خواسته‌های تجاری آنان قرار می‌گیرد. گاهی مواقع حکومت‌ها نیز به حمایت مالی از ورزش‌های سطح بالا یا کاملاً حرفه‌ای نخبگان، برای دستیابی به اهداف سیاسی یا اقتصادی در سطح ملی یا بین‌المللی مبادرت می‌ورزد و برای رسیدن به اهداف مورد نظر خود، موفقیت در ورزش‌های بین‌المللی و ورزش‌های حرفه‌ای (نخبگان ورزشی) یا رأس هرم را هدف خود قرار می‌دهند و دو شیوه را برای موفقیت به کار می‌گیرند که شامل هزینه مستقیم پول و سرمایه بر روی این نوع از ورزش‌ها، دیگری تسلط بر بازارهای نقل و انتقال، شرط بندی‌های ورزشی، کاهش یا افزایش مالیات‌ها و غیره می‌باشد.

در مقابل ورزش حرفه‌ای در پایین هرم، ورزش همگانی و تفریحی را داریم که بخشی از مردم به عنوان تماشاچی و بخشی دیگر برای سلامتی و تندرستی، بخشی نیز برای لذت بردن و گذران فراغت به ورزش می‌پردازند که منابع حمایت مالی این بخش شامل موارد زیر می‌باشد:

الف) یکی از منابع تأمین مالی ورزش‌های توده‌ای دولت‌ها هستند. تحلیل‌های اقتصادی دخالت دولت در ورزش‌های توده‌ای (پایین هرم)، مثل ورزش در بین گروه‌ها و اجتماعات کوچک مدارس و دانشگاه را امری منطقی و مناسب دانسته زیرا سرمایه‌گذاری در این بخش‌ها به مانند رأس هرم دارای سوددهی بالایی نبوده اما دارای منافع جمعی است.

سازمان‌ها و شرکت‌های خصوصی یا افراد حقیقی و حقوقی تمایل زیادی به سرمایه‌گذاری در این بخش (پایین هرم) به خاطر پایین بودن منفعت شخصی از خود نشان

نمی‌دهند. دولت در این بخش بیشترین هزینه را نسبت به دیگر سرمایه‌گذاران خصوصی انجام می‌دهد. این سرمایه‌گذاری دارای نتایج مستقیمی برای دولت در کوتاه مدت نبوده ولی در دراز مدت منافع زیادی را برای دولت و عموم مردم به دنبال می‌آورد.

ب) منبع حمایتی دیگر در ورزش همگانی (توده‌ای) بخش اختیاری یا داوطلبانه است. سهم بخش اختیاری در ورزش بزرگ و حجیم می‌باشد، ولی مهم‌ترین منبع حمایتی این بخش مقدار زمانیست که داوطلبان با مشارکت در امور مربوط به ورزش بدون دریافت چیزی به انجام کارهای مختلف در امور ورزشی می‌پردازند.

تعیین برآورد ارزش پولی این زمان صرف شده که به طور اختیاری به‌وسیله داوطلبان ارائه می‌گردد به راحتی امکان‌پذیر نیست. باید اشاره نمود که فعالیت بخش اختیاری یا داوطلبانه بین دو بخش خصوصی و دولتی بسیار کم‌رنگ می‌باشد. به طور کلی، حکومت و بخش اختیاری (داوطلبانه) ورزش‌های تفریحی را در بازار ورزش حمایت می‌کنند، اما در ورزش حرفه‌ای یا نخبگان پول زیادی برای پرداختن به امر ورزش به‌وسیله بخش تجاری هزینه می‌شود. با توجه به سرمایه و پول در گردش در بخش ورزش حرفه‌ای دولت باید مالیات مشابهی از مشارکت بخش تجاری در ورزش نخبگان دریافت کرده و در حمایت از ورزش توده‌ای یا عمومی هزینه نموده تا امکان رشد بیشتر آن فراهم آید. در عین حال باید دانست که ورزش مخلوطی از سه بخش دولتی، اختیاری و بخش تجاری می‌باشد. همچنین دولت در مواقعی هم باید بخش حرفه‌ای را مورد حمایت خود قرار دهد. ولی در عین حال دولت باید مالیات خود را به بخش ورزش حرفه‌ای تحمیل نموده تا از این مالیات برای بهبود ورزش توده‌ای استفاده نماید، زیرا ورزش همگانی در دراز مدت فواید بیشتری را برای بخش عظیمی از جامعه به دنبال خواهد داشت.

در حالی که سرمایه‌گذاری در بخش ورزش نخبگان نتایج آنی برای بخش محدودی از جامعه را به دنبال می‌آورد. حامیان مالی خصوصی ورزش، بیشتر در سطح نخبگان سرمایه‌گذاری نموده و کمتر در سطح توده‌ای به سرمایه‌گذاری می‌پردازند. شرکت‌های تجاری حامی ورزش دوگونه‌اند:

الف) شرکت‌های تجاری تولیدکننده کالاهای ورزشی،



مالی در جوامع مختلف از تیم‌های حرفه‌ای یا به ظاهر حرفه‌ای متفاوت می‌باشد و نمی‌توان دقیقاً الگوی فوق را در مورد آنها به کار برد، زیرا الگوی ارائه شده نسبی است. ورزش حرفه‌ای در بسیاری از جوامع به یک صنعت پررونق تبدیل شده است و از زیر سلطه حمایتی بسیاری از دولت‌ها خارج گردیده است. مگر در معدود کشورهای جهان سوم که بیشترین حمایت مالی از ورزش‌های فاقد کارآیی و درخشش در سطح ملی و جهانی به عمل می‌آورند. این روند در بسیاری از نقاط جهان بخصوص در سطح حرفه‌ای منسوخ شده است و بیشترین حمایت مالی دولت‌ها در گسترش ورزش همگانی به عمل می‌آید.

### ● نتیجه‌گیری

ورزش دیگر یک فعالیت تفننی نیست بلکه به یک صنعت پررونق بخصوص در کشورهای پیشرفته تبدیل گردیده است، چنانکه حجم سرمایه‌گذاری‌های انجام شده هم در بخش حرفه‌ای و هم در بخش همگانی بسیار زیاد می‌باشد. فواید مادی و غیرمادی ورزش را نمی‌توان نادیده گرفت؛ هم از بابت منافع مادی آنی که برای شرکت‌های تجاری صنعتی به دنبال می‌آورد و هم از بابت منافع درازمدتی همچون افزایش سطح سلامت و تندرستی بهره‌گیری بهتر از نیروی کار و افزایش اشتغال در بخش‌های ورزشی و غیرورزشی به دنبال می‌آورد.

لذا لازم هست تا دولت‌ها برای بهره‌گیری از مزایای درازمدت ورزش آن‌را یک کالای سرمایه‌ای به حساب آورده و برای رونق آن بخصوص در بخش همگانی توجه لازم را برای پیشرفت آن مبذول دارند.

### ● منابع و اخذ

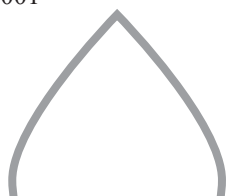
1. پارسامهر مهربان، درآمدی به جامعه‌شناسی ورزش، انتشارات سایه هور اهواز (زیر چاپ)
2. آرمان داریوش، درآمد میلیاردری فوتبال، روزنامه ایران سال ۱۳۸۱ مرداد ۱۳
3. گلف بازی پولدارها. روزنامه همشهری سال ۱۳۸۱، مرداد ۲۴ شماره ۱۰۳
4. Dunning, Eric, sport matters, Newyork Routledge published 2001.
5. Cratton chris, Taylor petter, Economics of sport and Recreation, London and Newyork spon press 2001.
6. Gratton chris and Hery lan, sport in the city, Newyork, Routledge, 2001

که به تولید کالاهای ورزشی مشغول بوده و کالاهای آن‌ها مستقیماً به مصرف بخش ورزشی می‌رسد که بخشی از سرمایه هزینه شده توسط آنان برای ورزشکاران، با مصرف کالاهای ورزشی توسط ورزشکاران دوباره به خود آنان برمی‌گردد و بخش دیگری از سود نیز از طریق مصارف کالاهای ورزشی تولیدی این شرکت‌های تجاری توسط مردم و دوستداران تیم‌ها یا طرفداران ورزشکاران محبوب که تبلیغ‌کننده کالاهای این شرکت‌ها هستند به آنها برمی‌گردد (مثل شرکت‌های آدیداس، نایک و ریبک).



### ● گونه‌های مختلف حمایت مالی از ورزش‌های حرفه‌ای

1. نوع اول حمایت مالی از ورزشکاران یا تیم‌های حرفه‌ای از طرف سرمایه‌داران انجام می‌گیرد مانند حمایت‌های مالی از تیم‌های حرفه‌ای فوتبال یا دیگر رشته‌های ورزشی.
2. نوع دوم حمایت مالی از ورزشکاران یا تیم‌های حرفه‌ای از طریق ورودی افراد به اماکن ورزشی تأمین می‌گردد.
3. نوع سوم حمایت مالی از ورزشکاران یا تیم‌های حرفه‌ای توسط تماشاگران و طرفداران پر و پا قرص آن‌ها تأمین می‌گردد.
4. نوع چهارم حمایت مالی از تیم‌ها یا ورزشکاران حرفه‌ای از طریق تبلیغات تجاری و صنعتی که این‌گونه تیم‌ها برای شرکت‌ها و مراکز صنعتی انجام می‌دهند، به دست می‌آید و از طریق آنها به تأمین منابع مالی خود می‌پردازند.
5. نوع دیگری از حمایت مالی از ورزشکاران یا تیم‌های حرفه‌ای از طریق حق پخش که به وسیله رسانه‌های گروهی برای پوشش مسابقات این افراد یا تیم‌ها به آنها پرداخت می‌شود، تأمین می‌گردد. باید اذعان نمود که نوع حمایت



# معرفی کتاب

## اصول علمی تمرینات قدرتی و کاربردهای آن‌ها در پاورلیفتینگ

گرد آورنده: علیرضا نژادی راد

نویسنده: مایک ایسرائل - جیمز هافمن - چادوسلی اسمیت  
ترجمه: سولماز بابایی - مرضیه پاپی صاد - شهرام سلیمانی

حتماً برای به دست آوردن اطلاعاتی در زمینه چگونگی آموزش و تمرین جستجو و تحقیق کرده اید. همگی ما برای یافتن مقالات مرتبط در اینترنت را گشته‌ایم و امثر نامیده بوده و تنها تعداد محدودی مقاله یافته‌ایم. چندین کتاب فوق‌العاده که برنامه‌های خاص پاورلیفتینگ را آموزش می‌دهند در اینترنت وجود دارند که در صورت اجرای آن برنامه‌ها، نتیجه بسیار فوق‌العاده می‌گیرید. اما در مورد نظریه‌هایی که بر طبق آنها این برنامه‌های آموزشی و تمرینی نوشته می‌شوند، چگونگی واکنش بدن به این تمرینات و پیش‌بینی عملکرد خوب یا استثنای یک برنامه مشخص و مسائل دیگر، مطلبی عنوان نشده است. گذشته از این، بدن انسان مجموعه تصادفی از سلول‌ها نیست و تقریباً به شیوه یکسانی از فردی به فرد دیگر ساخته شده است و به شیوه یکسانی نیز به آموزش و تمرین پاسخ می‌دهد. تصور کنید: آیا این امکان هست که سیستمی از قوانین و اصولی که حاکم بر تمرینات قدرتی هستند را جمع‌آوری کرد و بر روی پاورلیفتینگ اعمال کرد؟ مطمئناً این کار قبلاً در آموزش عمومی انجام شده است. آثار ایسورین، بومپا، هاف، استون، سندرز، ورکوشانسکی و دیگران بخش عظیمی از اصول بنیادین که بر سازگاری و آموزش ورزش حاکم‌اند را مشخص کردند. خصوصاً مواردی مثل اضافه بار، اصل تنوع، فاز تقویت و دیگر گواهین اساسی که بر طراحی برنامه آموزشی حاکم هستند و به خوبی در مورد کاربردشان در زمینه آموزش ورزش توضیح داده شده و مفهوم آموزش دوره‌بندی، اصول محوری و طراحی منطقی تمرین برای حصول نتیجه حداکثری ایجاد شده‌اند. برنامه‌ریزی دوره‌ای تقریباً توسط هر مرکز از سال ۱۹۷۰ به کار می‌رفته و باعث ایجاد یکپارچگی در عملکردهای فوق‌العاده ورزشی از وزنه‌برداری گرفته تا شنا و ژیمناستیک شده که در حوزه خود غیر قابل انکار هستند. تا جایی که می‌دانیم این کتاب

اولین تلاش و مبحث یکپارچه و واحد، در مورد اصول حاکم بر تمرینات قدرتی به طور کل و تمرینات پاورلیفتینگ به طور خاص است. هفت گروه از این اصول اساسی وجود دارد که همگی برای طراحی برنامه پاورلیفتینگ موثر بسیار مهم‌اند. یادگیری تمامی آنها به شما کمک می‌کند تا توانایی‌هایتان را در این هفت ناحیه افزایش دهید: درک روند تمرین از روی کنجکاوی و تمایل به یادگیری توانایی نقد سایر برنامه‌ها و تغییر آنها به منظور افزایش مزیت آنها توانایی انتخاب مربی کارآمد بر اساس درک او از تمرین طراحی برنامه موثر برای قدرت یا پاورلیفتینگ بسته به میزان اهداف خود برنامه را به همان سادگی یا پیچیدگی که دوست دارید طراحی کنید به بیان ساده‌تر این کتاب قصد دارد تا هفت اصل اساسی طراحی برنامه و دوره‌بندی برای تمرینات قدرتی و پوشش دهد که تمرکز و کاربرد ویژه بر تامین پاورلیفتینگ دارد. همچنین در این کتاب قصد داریم تا این اصول را بر اساس عملکردشان رتبه‌بندی کنیم تا خواننده مطمئن باشد که برنامه زشت همیشه به طور حداکثری برای سطح طراحی شده، موثر است و مهم نیست که: آیا به طور کامل در رتبه‌بندی شده است و یا راهنمای سختی برای تمرین است. این کتاب به بررسی اصول تمرین زمینه‌های علمی چرایی آنها و روش‌های عملی که می‌توانند به درستی اعمال شوند و همچنین روش‌هایی که می‌توانند اشتباهات رایج در کاربرد آنها جلوگیری کرد، می‌پردازد. این کتاب برای همه افراد نوشته نشده است. این کتاب برای وزنه‌بردارهای باهوشی که می‌خواهند در مورد تمرین به عنوان یک فرایند عمیق فکر کنند نوشته شده، برای کسانی که می‌خواهند «چرایی» و نه فقط «چگونگی» را بفهمند نوشته شده است، برای کسانی که نمی‌خواهند یک مربی یا معلم نصیحت‌کننده تمرینی داشته باشند. این بهترین راه برای رسیدن به حقیقت و مسیر طولانی است.



# انتخاب دانشگاه مراغه به عنوان دانشگاه برتر در حوزه اماکن و فضاهای ورزشی در پنجاه و سومین نشست مدیران تربیت بدنی

دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور به میزبانی دانشگاه شهید بهشتی، از دکتر مرتضی فتاح پور مرنندی، مدیر تربیت بدنی دانشگاه مراغه، که در حوزه «اماکن و فضاهای ورزشی» موفق به کسب عنوان برتر شده بود، تجلیل بعمل آمد. کسب عنوان برتر دانشگاه مراغه در حوزه «اماکن و فضاهای ورزشی سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲» در شاخص‌های توسعه اماکن و فضاهای ورزشی دانشگاه سالن ورزشی شماره ۲، چمن مصنوعی، پیست دو میدانی و دوچرخه سواری مطرح اولیه ساخت استخر در دانشگاه مراغه، افزایش سرانه ورزشی و مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی صورت گرفته است.





# طنز کلوب

زهرا پورآذر

تعداد مربیان ورزشی  
انقدر زیاد شده که  
دولت بخواد شاگرد  
منجمد شده از برزیل  
وارد کنه

دیگه آخرین راه برای لاغری  
که به ذهنم می‌رسه خوردن  
مایع ظرف‌شویی پریل، چون  
به چربی‌ها نفوذ می‌کنه و به  
راحتی اونارو از بین می‌بره

کپسول‌های لاغری  
شارژ شد. (صد  
درصد تضمینی!)

دلم نوتلا و پاستا  
و سوخاری و پیتزا  
و شکم تخت  
می‌خواد.

اگه نباید شب‌ها  
چیزی بخوریم پس  
چرا یخچال چراغ  
داره؟

۳۳



دوفصلنامه انجمن علمی علوم ورزشی جابک  
دوره اول - سال اول - شماره دو - پاییز زمستان ۱۴۰۲

## منابع ارشد درس فیزیولوژی ورزشی:

۱. فیزیولوژی ورزشی دکتر گائینی

۲. فیزیولوژی ورزشی ۵ استاد

۳. فیزیولوژی ورزشی، انرژی و تغذیه دکتر خالدان

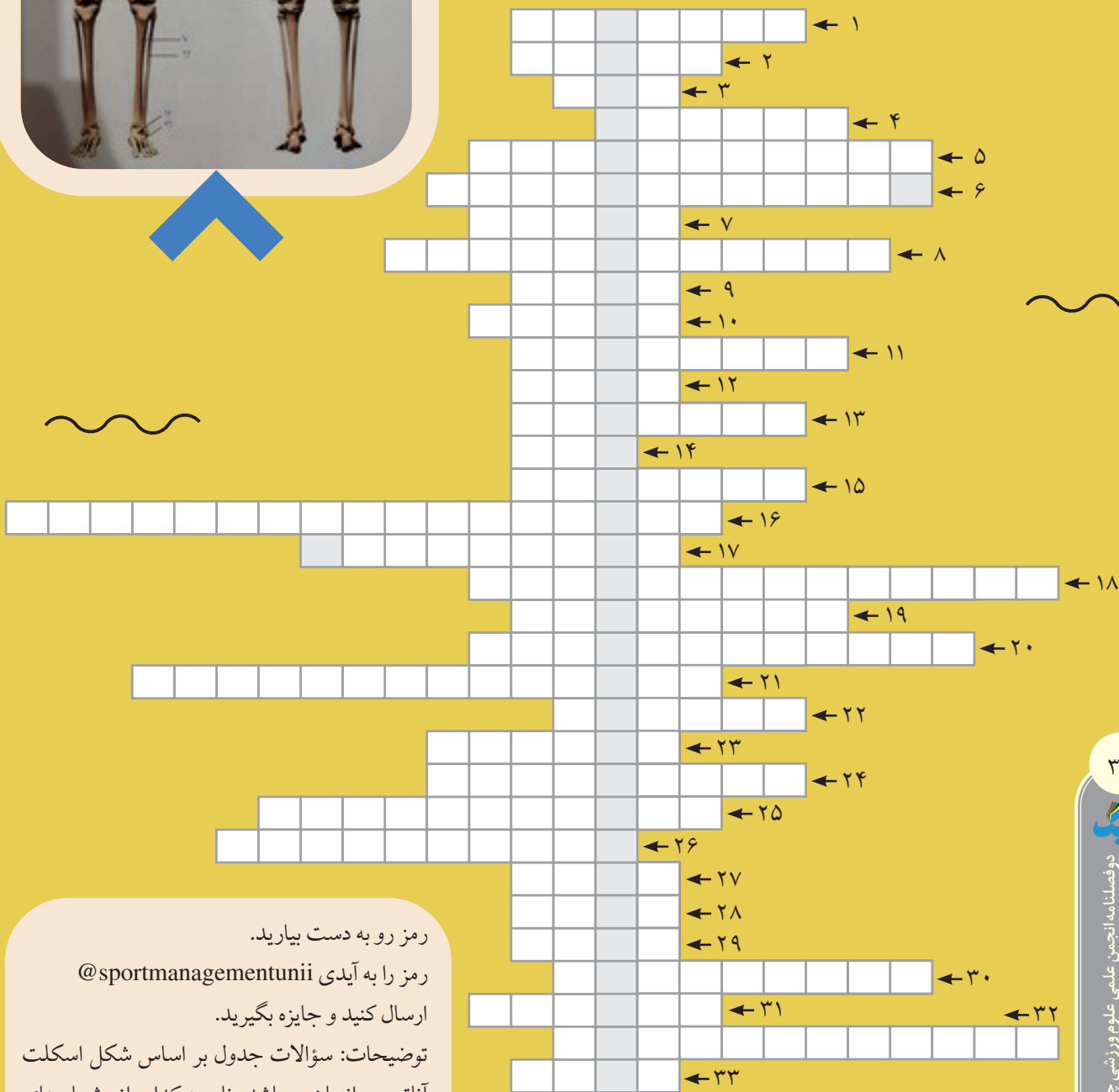
۴. فیزیولوژی ورزشی کرامر



# جدول

زهرا پورآذر

مسابقه جدول رمزدار  
سؤالات جدول را حل کنید



رمز رو به دست بیارید.

رمز را به آیدی @sportmanagementunii

ارسال کنید و جایزه بگیرید.

توضیحات: سؤالات جدول بر اساس شکل اسکلت آناتومی انسان میباشد نام هرکدام از شماره‌های مشخص شده جواب جدول طراحی شده میباشد تا کلمه (یا کلمات رمز) به دست بیایند. راهنمایی: رمز مرتبط با شکل جدول می باشد

نشانی فضای مجازی:

[t.me/spoforuni\\_maragheh](https://t.me/spoforuni_maragheh)

[@spofor](https://www.instagram.com/spofor)

بامادرارتباط باشید

