سال اول/ شماره یازده/ ۸ بهمن ۱۳۹۹

دسی مگ

دوهفته‌نامه تربیت‌بدنی و علوم ورزش

مدال آور

۱۰ جواد حردانی

۰۸ معرفی استارت‌آپ میز تراکشن

دوربین بازار

پایه بسکتبال پلی‌اتیلن طرح عاج فیل ۱۶

تجربه یک کسب‌وکار تایگون ۰۴

در این شماره می‌خوانید:

۰۱ مفاهیم کسب‌وکار
شبکه‌های اجتماعی و بازاریابی ورزشی

۰۲ اخبار ورزش ارگان‌ها
مسابقات کشتی یادواره سردار سلیمانی

۰۳ معرفی انجمن
انجمن ورزش‌های همگانی وزارت امور خارجه

۰۴ تجربه یک کسب‌وکار
گروه ورزشی تایگون

۰۶ تحصیلات تکمیلی
مسیر موفقیت یا تباهی!!!

۰۷ با مخترعان
دستگاه تمرین انعطاف‌پذیری ورزشی

۰۸ معرفی استارت‌آپ
میز تراکشن

۰۹ تحقیق نو
دیستروفی عضلانی

۱۰ مدال‌آور
جواد حردانی(قهرمان پارالمپیک در ماده پرتاب دیسک)

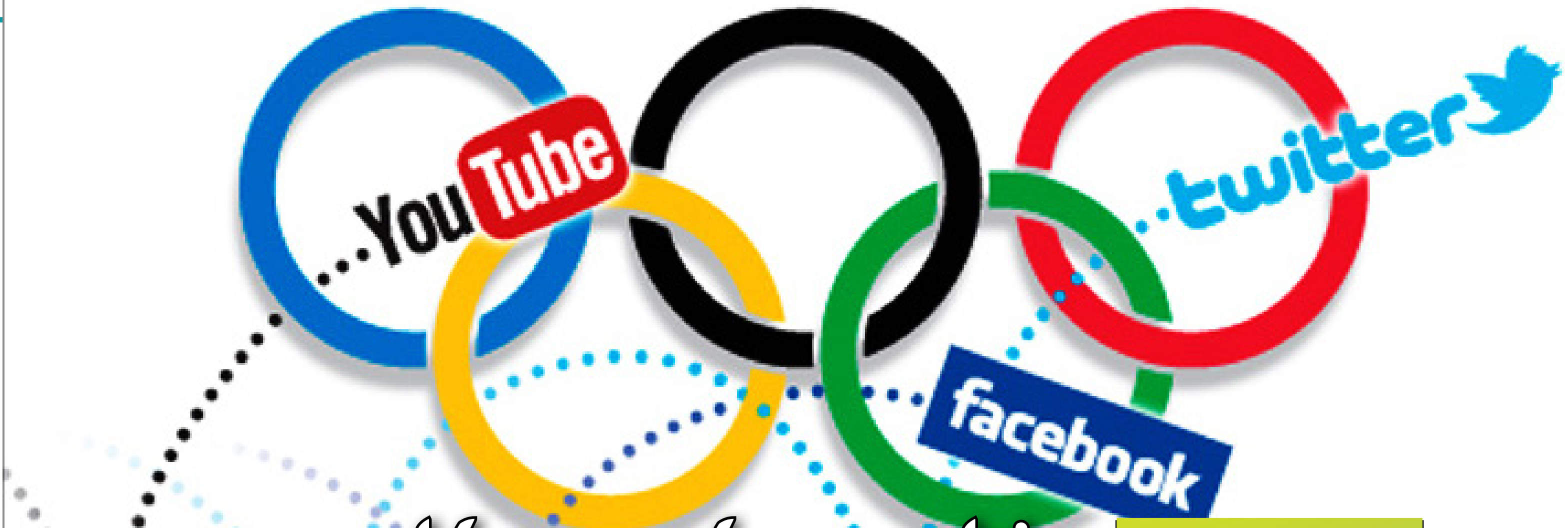
۱۲ معرفی همایش
تفریحات سالم-شهر سالم

۱۳ کتابخوان
معرفی کتاب

۱۴ معرفی شرکت خارجی
سوئیت‌کوین

۱۵ اینفوگرافی
تاثیر کرونا بر ورزش

۱۶ دوربین بازار
پایه بسکتبال پلی‌اتیلن طرح عاج فیل



مفاهیم کسب‌وکار
شبکه‌های اجتماعی و بازاریابی ورزشی

محمد شریعت‌زاده
معاون فناوری پژوهشگاه علوم ورزشی

اینستاگرام

اینستاگرام را راهی برای نمایش نکات برجسته شرکت خود بدانید. شما می‌خواهید بهترین لحظات کسب و کارتان را به مخاطبان خود نشان دهید و اینکه چگونه آنها می‌توانند از همکاری با شما سود ببرند. برای اینکه بتوانید به‌درستی بازاریابی کنید، باید بازدیدکنندگان شما تصویری ایده‌آل از آنچه را که می‌خواهند خریداری کنند، مشاهده کنند. اینستاگرام بهترین مکان برای ثبت نکات برجسته محصول یا خدمات شرکت ورزشی شما است که ارائه می‌شود.

هنگام مشاهده اینستاگرام، دو جنبه اصلی برای کانال‌های بازاریابی شما باید در نظر گرفته شود: پست و استوری‌های اینستاگرام.

بازاریابی از طریق پست اینستاگرام:
Under Armour یکی از بزرگترین شرکت‌های تولیدکننده لباس ورزشی در جهان است که به بهره‌بردن ورزشکار و مدل برای تبلیغ لباس خود معروف است. پست‌های اینستاگرامی این شرکت، پست‌هایی با استراتژی بازاریابی شگفت‌انگیز به حساب می‌آیند. به‌عنوان مثال، تصویری از جوئل امبید ستاره NBA را که پس از تمرین لباس مخصوص خود را پوشیده بود، به مخاطبان خود ارائه داد. این یک روش عالی برای به دست‌آوردن یک نکته برجسته در تجارت آنها است و نشان می‌دهد که لباس آنها در میان ورزشکاران برتر جهان محبوب است. شرکت نایک را به‌عنوان مثالی دیگر در نظر بگیرید که از کوبه براایانت، لبرون جیمز و مایکل جوردن، تایگر وودز و رونالدو برای تبلیغ برند خود استفاده می‌کند.

نکته دیگری که باید مدنظر قرار دهید این است که شما باید هر چند وقت یک‌بار در حال ارسال پیام باشید. با استفاده از اینستاگرام، محبوب‌ترین زمان ارسال از ۹ صبح الی ۱۴ در روزهای هفته و مشخصاً بهترین روز چهارشنبه از ۸ صبح الی ۱۴ است. گذاشتن پست اینستاگرام برای حداقل یک یا دو بار در هفته برای شرکت‌ها معمولاً پیشنهاد می‌گردد.

بازاریابی از طریق استوری اینستاگرام
استوری‌ها را به‌عنوان یک منبع ثانویه و منحصربه‌فرد در تهیه محتوا برای فالوئرهای‌تان در نظر داشته باشید. رابط‌های خلاقانه از جمله کپشن‌ها و المان‌های منحصربه‌فرد استوری‌ها کاملاً با پست‌های عادی فرق دارد. همچنین می‌توانید محتوای استوری را اولویت‌بندی کنید به این معنا که اینستاگرام استوری‌هایی که می‌خواهید ماندگار شوند را در بالای لیست پست‌های شما در صفحه‌تان تحت عنوان Highlights نمایش می‌دهد. استوری‌ها با داشتن ویژگی محدودیت زمان و آزادی خلاقیت، به صاحبین کسب‌وکار این امکان را می‌دهد تا بتوانند کارهای زیادی را در این قالب انجام دهند و از مزایای آن بهره‌مند گردند. شما باید فیلم‌هایی را هدف قرار دهید که لحظات بی‌نظیری را در شرکت شما ثبت می‌کنند و نمی‌توانند با تصویری از یک پست خبری تغذیه شوند. در بیشتر موارد، اکثر افراد تمایل به مشاهده استوری‌های اینستاگرام دارند تا تماشای فیلم‌های مداوم ارسال شده در پست‌های اینستاگرام.

از آنجایی که استوری‌ها ۲۴ ساعت طول می‌کشد، شما می‌توانید تقریباً هر روز و به دفعات دلخواه در استوری‌های اینستاگرام خود پست ارسال کنید. همیشه به‌خاطر داشته باشید که برای چه کسانی بازاریابی می‌کنید. در این حالت، محتوایی ارسال کنید که برای یک گروه سنی بالاتر نیز جذاب باشد.

ادامه دارد...

اخبار ورزش ارگان‌ها
مسابقات کشتی یادواره سردار سلیمانی

رضا فتحی
مدیر روابط عمومی پژوهشگاه علوم ورزش

تیم کشتی ستاد نیروی هوافضای سپاه در یادواره سردار سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی به‌عنوان قهرمانی رسید.

محمد سرلک دبیر هیئت کشتی نیروی هوافضای سپاه در گفتگو با دسی‌مگ با اعلام این خبر افزود: مسابقات کشتی قهرمانی نیروی هوافضای سپاه به مناسبت یادواره سردار سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی و جهان پهلوان غلامرضا تختی با حضور ۱۹ تیم و ۱۱۸ ورزشکار در شش وزن المپیکی به مدت ۲ روز در مجموعه ورزشی امام رضا(ع) مدیریت ورزش و آمادگی جسمانی نیروی هوافضای سپاه به رقابت پرداختند که درنهایت تیم ستاد نیروی هوافضای سپاه به مقام قهرمانی این دوره از مسابقات دست پیدا کرد.

وی با بیان اینکه از تمامی نفرات حاضر در مسابقات دو روز قبل از وزن‌کشی تست PCR گرفته‌شده و در قرنطینه کامل قرار گرفتند اظهار کرد: مسابقات طبق آخرین مقررات اتحادیه جهانی کشتی و با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی ستاد مقابله با کرونای استان تهران و معاونت بهداشت و درمان نیروی هوافضای سپاه با نظارت کادر پزشکی برگزار شد.

سرلک ادامه داد: حضور دکتر علیرضا دبیر رئیس فدراسیون کشتی در این مسابقات مهم بوده و از نحوه برگزاری و سطح مسابقات رضایت کامل داشته و درنهایت خواستار همکاری و تعامل بیشتر با هیئت کشتی نیروی هوافضا با توجه به امکانات و زیرساخت‌های موجود شد.

دبیر هیئت کشتی نیروی هوافضای سپاه تصریح کرد: در این مسابقات عبدالله عزیزی ریاست هیئت کشتی استان تهران، دکتر کامبیز مرادی رئیس انستیتو بین‌المللی فدراسیون کشتی و جمعی از فرماندهان لشکری به‌عنوان مدعوین حضور داشته و نظاره‌گر رقابت‌ها بودند.

وی ابراز امیدواری کرد: به حول و قوه الهی و حمایت فرماندهی نیروی هوافضای سپاه و دیگر فرماندهان پرتلاش، شاهد پیشرفت کشتی و کسب سکوهای بین‌المللی در مسابقات سیزم و نیروهای مسلح توسط تیم کشتی آزاد و فرنگی نیروی هوافضای سپاه باشیم.

محمد سرلک از ریاست هیئت کشتی و مدیریت ورزش و آمادگی جسمانی نیروی هوافضای سپاه به دلیل حمایت‌های خود از رشته کشتی که ورزش اول کشور است، تشکر و قدردانی کرد.

معرفی انجمن

انجمن ورزش‌های همگانی وزارت امور خارجه

رضا فتحی
مدیر روابط‌عمومی پژوهشگاه علوم ورزش

آشنایی با بخشی از فعالیت‌های انجمن ورزش‌های همگانی وزارت امور خارجه:

رئیس انجمن ورزش‌های همگانی وزارت امور خارجه در گفتگو با دسی مگ، فعالیت‌های ورزشی این انجمن را معرفی کرد.

رضا عبدی درویشی رئیس انجمن ورزش‌های همگانی وزارت امور خارجه گفت: این انجمن در سال ۱۳۹۶ تاسیس و هدف از تشکیل آن توسعه و گسترش ورزش از طریق برگزاری جشنواره‌های خانوادگی، برگزاری مسابقات ورزشی و کارگاه‌های آموزشی به‌منظور پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی و همچنین جلوگیری از مشکلات ناشی از فقر حرکتی بوده است.

وی گفت: این انجمن در دو گروه، کارکنان و پرسنل دیپلماتیک وزارت امور خارجه و نمایندگی‌های سیاسی و سفارت‌خانه‌ها و سازمان‌های بین‌المللی را جامعه هدف خود قرار داده و تاکنون برنامه‌ریزی‌های مناسبی در این زمینه صورت گرفته است که به‌عنوان مثال می‌توان به برگزاری جشنواره ورزشی خانوادگی در مجموعه ورزشی آزادی دور دریاچه با برنامه‌های متنوع از جمله تیراندازی با تپانچه، تیراندازی با کمان، قایق‌رانی (راگون بوت) و دوومیدانی برای فرزندان کارکنان انجام شده است.

عبدی از دیگر برنامه‌های آموزشی این انجمن را برگزاری تمرینات ورزشی گروهی آمادگی جسمانی برشمرد و اضافه کرد: این برنامه‌ها بعد از ساعت کاری در محل باشگاه ورزشی وزارت امور

خارجه با حضور تعداد زیادی از کارکنان علاقه‌مند در این کلاس‌های برگزار شده است.

رئیس انجمن ورزش‌های همگانی وزارت امور خارجه گفت: علاوه بر انجام مسابقات ورزشی کارکنان در دو بخش بانوان و آقایان در رشته‌های فوتسال، والیبال، تنیس روی‌میز، دارت، فوتبال‌دستی، طناب کشی و آمادگی‌جسمانی حضور در مسابقات کارکنان دولت یکی دیگر از فعالیت‌های ارزنده دیگری است که این انجمن در کارنامه خود دارد.

وی یکی دیگر از فعالیت‌های مهم در راستای دیپلماسی ورزشی، را برگزاری مسابقات ورزشی دیپلماتیک برای سفارتخانه‌ها و سازمان‌های بین‌المللی در رشته‌های ورزشی فوتسال، تنیس‌روی‌میز و شطرنج عنوان کرد و افزود: این مسابقات در سال‌های گذشته با استقبال بسیار مناسب دیپلمات‌ها و دیگر اعضا نمایندگی‌های سیاسی مواجه شده است.

رضا عبدی با اشاره به همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ در کشور و تعلیق برنامه‌های گروهی ورزشی فعالیت‌های ورزشی این انجمن هم به دلیل جلوگیری از شیوع ویروس کرونا متوقف و این امر باعث شد خیلی از برنامه ها اجرا نشود.

وی همچنین در بخش پایانی این مصاحبه به برنامه‌های آینده انجمن اشاره کرد و گفت: انجمن ورزش‌های همگانی وزارت امور خارجه با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی اولین دوره مسابقات دارت ویژه دیپلمات‌ها و سازمان‌های بین‌المللی را در اول اسفند ماه ۹۹ در دستور کار خود قرار داده است.

تجربه یک کسب‌وکار
گروه ورزشی تایگون

امین هوش‌افزا
کارشناس‌ارشد مهندسی ورزش

سهیل اکبری، فارغ‌التحصیل مقطع کارشناسی تربیت‌بدنی ، فارغ التحصیل مقطع کارشناسی مهندسی صنایع، مدرس دانشگاه تهران، مدرس فدراسیون ورزش‌های همگانی و موسس برند تایگون تیم

نام مجموعه:
تایگون تیم، اسم موسسه ما تکاوران یگان وطن، برای اینکه بتوانیم ثبتش کنیم اول حروف تایگون را اسم این موسسه گذاشتیم.

فاز اول قبل از شروع کار:
رشته تخصصی بنده کاراته بود، از ۷ سالگی کاراته کار کردم و مربی بنده، من را به‌عنوان همکارشان در یکی از مهدکودک‌هایی که کلاس داشتند، انتخاب کردند. خوب کار کردم و نزدیک به ۲سال در کنار ایشان بودم.

از بین فاکتورهای زیر هر کدام را به چه میزان داشتید؟(از ۱ تا ۱۰ به هر کدوم امتیاز بدهید)
علاقه ۱۰، ارتباط ۹، تخصص ۷

دلایل تصمیم شما برای انتخاب این ایده و کار چه بود؟
من همیشه اعتقادم این بوده که اگر کسی به کاری ورود میکند باید یک فلسفه‌ای برای انجامش داشته باشد مخصوصاً چنین کارهایی. زمانی که من کار مهدکودک را شروع کردم، اصلاً این کار رایج نبود و کسی اعتقادی به کار بنده نداشت ولی من یک فلسفه و هدف بزرگ برای ورود به این کار داشتم چون بنده آسیب دیده تمرینات اشتباه در ورزش کاراته هستم.
بعدها هدف اصلی‌ام این شد که نگذارم دیگر بچه‌ها مانند من قربانی تمرینات اشتباه شوند و اجازه ندهم تمرینات غلط باعث دوری اجباری شاگردهایم از فعالیت جسمانی شود.

سرمایه اولیه شما برای شروع کار چقدر بود؟
یک لدر(نردبان چابکی) بود و من برای اینکه بتوانم کارم را فرهنگ‌سازی کنم، شروع کردم با کار کردن با شاگردهای مهدکودکم در پارک ملت، آن هم به صورت رایگان. در این مسیر دو هدف داشتم، اولی فرهنگ‌سازی کاری که انجام می‌دادم و دومی نزدیک کردن والدین به بچه‌ها.

افراد تاثیرگذار در پیشرفت کار شما چه کسانی بودند؟
کار آقای دکتر امیر قیاسی‌فر خیلی تاثیر مثبت داشت و ایشان این مسیر را به بنده نشان دادند و طرح‌ها را ریختند و ما فعالیت‌مان را شروع کردیم و کمک‌ها و راهنمایی‌های ایشان باعث شد که با جهشی رو به جلو از بقیه عزیزان در این حوزه پیشی بگیرم.

تیم اجرایی شما رو چه کسانی تشکیل می‌دادند؟
تیم تشکیل‌دهنده تایگون متشکل از مربی‌های تحصیل‌کرده در حوزه علوم ورزشی هستند.

اقدامی نسبت به تجزیه‌وتحلیل بازار، مثل(ترسیم جدول کسب‌وکار) داشتید؟
من از آن دسته افرادی هستم که به نوآوری خیلی معتقدم چون اگر نوآوری داشته باشید، میتوانید حرفی برای گفتن داشته باشید اما این را باید در نظر داشته باشیم که وقتی شما نوآوری می‌کنید محصول‌تان به دلیل تازگی، مشتری در بازار ندارد و من باید مخاطب خودم را مجاب می‌کردم که خدمات بنده به ایشان کمک می‌کند و می‌تواند برای ایشان سودمند باشد.

اولین قدم اجرایی برای شروع کارتان چه بود؟
همانطور که قبل‌تر گفتم انجام تمرینات رایگان تو پارک ملت بود که همان باعث شد خیلی پیشرفت کنم.

بر اساس اهمیت، موارد زیر را به ترتیب رتبه‌بندی کنید؟

(تیم و نحوه اجرا، زمان‌بندی، تحلیل بازار و جدول کسب‌وکار، ایده اصلی کار، سرمایه).

اول قطعا ایده اصلی کار، دوم تیم و نحوه اجرا هست و سوم تحلیل بازار و جدول کسب‌وکار. بعد زمان‌بندی و آخری سرمایه است.

چه ارزشی ارائه می‌دهید؟

ما در واقع روی مهارت‌های حرکتی کودکان کار می‌کنیم و این بستر را مهیا می‌کنیم که کودکان بتوانند بدون تنش‌های ذهنی و جسمی، الفبای مهارت‌های حرکتی را یاد بگیرند و فعالیت‌های جسمانی در سبک زندگی‌شان قرار بگیرد چون اگر سواد بدنی‌شان بالا برود، یک فرد فعال در جامعه تبدیل می‌شوند و با ذهن قوی و اعتمادبه‌نفس به عزت نفس دست پیدا خواهند کرد و در آینده فرد سالمی برای جامعه خواهند شد و هر چقدر در یک جامعه آدم‌های دارای سلامت در ابعاد مختلف بیشتر باشند آن جامعه، جامعه بهتری خواهد بود.

مشتری‌های شما چه کسانی هستند؟

مشتریان ما خانواده‌ها هستند و کودکان‌شان. ما در دوران قبل از کرونا کلاس‌های مادر کودک داشتیم که کلاس‌هایمان از کودکان ۲سال شروع می‌شد ولی به واسطه شرایط کرونا، از ۳سال شروع می‌کنیم تا ۱۵سال.

ازچه طریقی با مشتریان‌تان ارتباط برقرار می‌کنید؟

اینستاگرام، تنها جایی که من دارم اینستاگرام است. سایتمان هم است ولی سایت یک مقدار الان ضعیف شده ولی بهتر خواهد شد و قبلا هم فستیوال‌های رایگان‌مان بود ولی الان به خاطر کرونا متاسفانه این گزینه را از دست دادیم.

در کارتان همکار یا شریک دارید؟

خیر، البته در تیم تایگون شریکی ندارم. در واقع ما مدیریت مجموعه‌های مختلف را می‌گیریم و فضا برای اشخاص دیگر است مانند مجموعه اکسیژن و ما مدیریت می‌کنیم در واقع ما با صاحب مجموعه‌ها همکاری داریم اما برند تایگون تماماً متعلق به بنده است.

کدام فعالیت شما اصلی‌ترین فعالیت کسب‌وکارتان است؟

کلاس‌های اکتیوپلی ما جز فعالیت‌های اصلی ما است اما سعی دارم کار را به سمت خلاقیت پیش ببرم و بتوانیم کاری را ارائه بدهیم که دیگران نتوانند انجام بدهند چون تیم تایگون از مربی‌های بسیار مجرب برخوردار است.

بزرگترین مشکلات این کسب‌وکار؟

کمبود یک فضا برای مجموعه تایگون، داریم این مشکل را حل می‌کنیم. مشکل بزرگ بعدی این است که به دلیل تازگی این بیزنس اسپانسرها از سرمایه‌گذاری در این بخش هراس دارند. که باتوجه به شرایط کرونا، به آنها حق میدهم ولی سعی می‌کنیم نیازی به اسپانسر نداشته باشیم و مسئله بعدی عدم فرهنگ‌سازی در این کار است و متاسفانه مربی‌های این حوزه هم خیلی برای تبلیغ این کار کوشا نیستند.

بهترین ظرفیت‌های این کسب‌وکار؟

توانستیم چالش کرونا را به یک فرصت تبدیل کنیم و زمانی که بقیه عزیزان کنار کشیدند، ما ادامه دادیم و خداروشکر شرایط خوب است. نیروهای متخصص و غیرمتخصص خوبی داریم که در مسیر متخصص شدن گام برمیدارند و باید بتوانیم چشم‌هایمان را باز کنیم و افراد لایق و شایسته را جذب کنیم.

آیا پیشنهادی برای همکاری دارید که اینجا به مخاطبان ما ارائه بدید؟

همیشه گفتم قدم بچه‌های تربیت بدنی به روی چشم‌هایم قرار دارند، خالصانه تمام تجربیات سال‌ها کارم را در اختیارشان قرار میدهم. هر کدام از بچه‌های تربیت‌بدنی که مشتاق باشند و شایستگی این کار را داشته باشند با آغوش باز استقبال می‌کنم تا هم چیزی یاد بگیرند و هم درآمدزایی داشته باشند.

بخواهید این کسب‌وکار را دوباره استارت بزنید، روی کدام بخش بیشتر سرمایه‌گذاری می‌کنید؟

روی بخش آموزش‌های رایگانش، چه به کودکان چه به اولیا. الان هم منتظرم دوران کرونا تمام شود تا باز کار آموزش رایگان را شروع کنم.

به‌نظرتان چه حمایت‌هایی لازم است که باعث توسعه قوی کار شما شود؟

اگر یک فضای مناسب که اجاره پایینی داشته باشد، در اختیارمان قرار بدهند تا بتوانیم با هزینه کمتری کلاس‌ها را برگزار کنیم تا تمام اقشار جامعه فرصت شرکت در آن را داشته باشند، عالی می‌شود اما متاسفانه هیچ حمایتی صورت نمی‌گیرد.

سخن آخر...

بیشتر با هم رفاقت کنیم، کار گروهی را بیشتر انجام بدهیم نگران نباشیم چون قرار نیست کسی جای کسی را بگیرد.

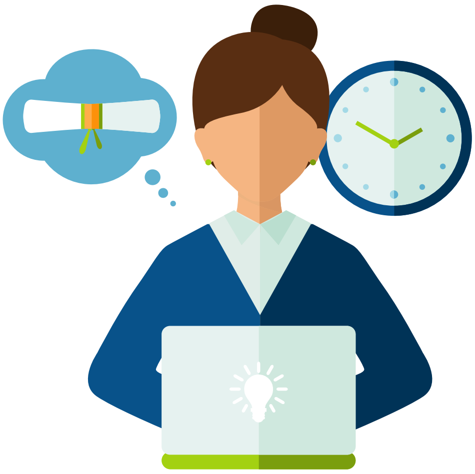
تشکر می‌کنم از فدراسیون ورزش‌های همگانی و دم همه بچه‌های تایگون گرم که خالصانه برای تیم زحمت می‌کشند، از تمام افراد تیم سپاسگزارم و از مجله خوب دسی‌مگ بابت نگاه درست به ارزش‌های مفید جامعه، تشکر ویژه دارم.

تحصیلات تکمیلی
مسیر موفقیت یا تباهی!!!

رسول مرتضوی
دکتری مدیریت ورزش

اگر شما هم قصد دارید در رشته تربیت‌بدنی یا هر رشته دیگری ادامه تحصیل دهید، نیاز است بدانید که چرا چنین قصدی دارید؟ و در آخر مسیر، چه چیزی انتظارتان را می‌کشد؟

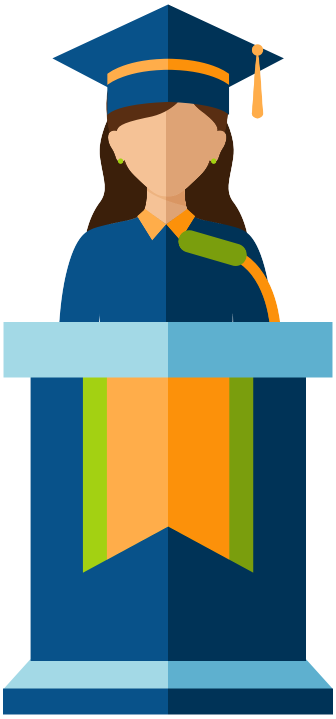
ماهیت و هدف نهایی تحصیلات تکمیلی(ارشد و دکتری) در تمام کشورهای پیشتاز دنیا، چیزی خارج از کمک کردن به رشد علم نیست. در دوره اول تحصیلات تکمیلی یعنی مقطع ارشد باید یک محقق پرورش یابد و و در مرحله بعدی یعنی دکتری، همان فرد به‌عنوان محقق بتواند در یک حوزه مشخص و تخصصی کمی مرزهای علم را جابجا کند و در کل به پیشرفت علم کمک نماید.



در نتیجه باید از خود بپرسید که آیا هدف شما هم در راستای این اهداف می‌باشد؟ یعنی شما محقق و پژوهشگر بودن را دوست دارید؟ آینده‌ای که برای خود در نظر گرفته‌اید، در همین چارچوب است؟
اگر جواب شما به این سؤالات مثبت است، پس صلاحیت ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر را دارید و اگر جواب شما منفی است، بهتر است در تصمیم خود مبنی بر ادامه تحصیل تجدیدنظر کنید.

قبل از تصمیم‌گیری برای ادامه تحصیل باید هدف خود در زندگی و کار را مشخص کنید. اگر به دنبال کسب درآمد هستید، قطعاً انتخاب اول شما نباید ادامه تحصیل در تحصیلات تکمیلی باشد بلکه اولویت اول شما باید کسب مهارت و ورود به بازار کار باشد؛ زیرا در حال حاضر دانشگاه‌های ما عملاً هیچ ارتباطی با بازار کار ندارند و در نتیجه، در دانشگاه به‌جز تبدیل به یک محقق شدن در دوره تحصیلات تکمیلی که آن هم به هزار اما و اگر وابسته است، چیزی به‌عنوان مهارت کسب‌وکار یاد نخواهید گرفت. خیل عظیمی از فارغ‌التحصیلان بیکار ارشد و دکتری تربیت‌بدنی در حال حاضر گواه این امر است که ممکن است آخر مسیر تحصیلات تکمیلی تباهی باشد و نه موفقیت.
اگر قصد ورود به بازار کار را دارید، به این موضوع باور داشته باشید که در همان مقطع کارشناسی، صلاحیت ورود به بازار کار تربیت‌بدنی را دارا هستید و می‌توانید کسب درآمد داشته باشید و نیازی به ادامه تحصیل نیست.
اما اگر تصمیم دارید در مسیر تحصیلات تکمیلی گام بردارید، با ما همراه باشید تا مراحل برنامه‌ریزی و کسب موفقیت در کنکور تربیت‌بدنی را با هم به‌صورت کامل بررسی کنیم.

ادامه دارد...



با مخترعان
دستگاه تمرین انعطاف‌پذیری ورزشی

مجید عرب
دانشجوی دکتری کنترل حرکتی

عنوان اختراع:
دستگاه تمرین انعطاف‌پذیری ورزشی با استفاده از کشش فعال عضلات اصلی بدن

نام مخترعین:
مجید عرب (دانشجوی دکترای کنترل حرکتی)

هدف از اختراع:
علی‌رغم اهمیت بالای انعطاف‌پذیری در ورزش و سبک زندگی فعال، هنوز به ابزار جامعی که بتوان با استفاده از آن به‌طور تخصصی، تمرینات انعطاف‌پذیری برای همه عضلات بزرگ بدن را انجام داد، نیاز احساس می‌شود. با درنظر داشتن این مسئله، ”دستگاه تمرین انعطاف‌پذیری ورزشی با استفاده از کشش فعال عضلات اصلی بدن“ طراحی و ساخته شد.

سال ثبت:
۱۳۹۹

شماره ثبت:
۱۰۱۰۵۴

استان محل اقامت:
استان قزوین- شهر بوئین زهرا

زمینه فنی اختراع:
بدنسازی و علم تمرین

فرایند ثبت اختراع‌تان چقدر طول کشید؟
حدود پنج ماه طول کشید.

کاربرد اختراع:
این دستگاه براساس اصول بیومکانیک طراحی شده است و قابلیت کشش و انعطاف‌پذیری عضلات بزرگ بدن شامل: عضلات جلوی ساق پا، عضلات پشت ساق پا، عضلات جلوی ران، عضلات پشت ران، عضلات داخل و خارج ران، عضلات پشت کمر، عضلات شکم، عضلات پهلویی کمر، عضلات دست و گردن را دارد. این دستگاه در فدراسیون‌های ورزشی جهت تمرین تیم‌های ملی، باشگاه‌های ورزشی فوتبال، والیبال و همچنین باشگاه‌های بدنسازی، استخرها، مراکز استعدادیابی رشته‌های ورزشی نیازمند انعطاف‌پذیری بالا مانند ژیمناستیک قابل استفاده است.

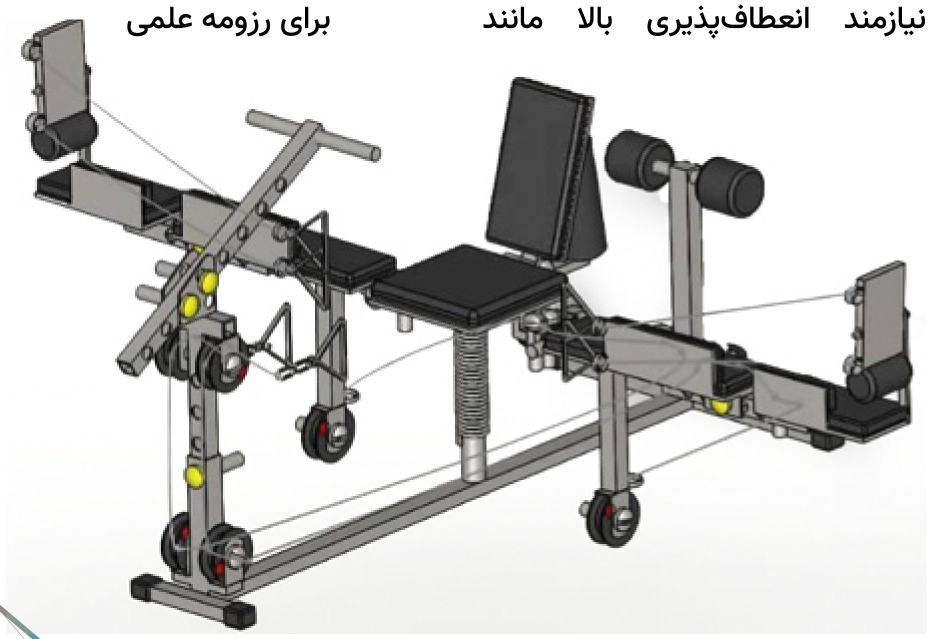
آیا نمونه اولیه قابل به عرضه در بازار ساخته شده است؟
هنوز خیر

آیا اقدام به تولید انبوه اختراع داشته‌اید؟
خیر

آیا مایل به همکاری با شرکت یا تولیدکننده خاصی هستید؟
بله، آمادگی این موضوع را دارم.

آیا مایل به فروش حق مالکیت معنوی و مادی اختراع خود هستید؟
بله، در صورت ارائه پیشنهاد مناسب

این اختراع چه مزایا و یا دستاوردی تاکنون برای شما داشته است؟
دستاورد خاصی خیر، تاکنون صرفاً برای رزومه علمی



معرفی استارت‌آپ
میز تراکشن

شهاب ابراهیمی
مدیرعامل شرکت طبی ورزشی شینا

نام موسسان و اعضای تیم استارت آپ و درجه علمی:
شهاب ابراهیمی(دیپلم انسانی)، شریف نیک‌سرشت، صابر یوسفیان (کارشناسی معماری و طراحی)، وهاب ابراهیمی (مربی درجه یک پرورش اندام و بدنسازی)

نام استارت‌آپ:
طبی ورزشی شینا

محل استقرار:
آذربایجان غربی، شهرستان اشنویه

حامیان و سرمایه‌گذارن:
بدون حامی

نوع و میزان حمایت:
شخصی (به صورت محدود)

زمان شروع استارت آپ:
۱۳۹۷

یک معرفی کوتاه از محصول و همچنین ویژگی‌های خاص آن:
در ورزش‌های قدرتی، ورزشکاران درطول هر جلسه تمرینی حدود ۱۰۰۰ الی ۱۵۰۰ کیلوگرم وزنه جابجا می کنند که جابجایی این مقدار وزنه فشار بسیار زیادی به پاها و ستون فقرات که نقطه تعادل بدن است، وارد می‌کند. تداوم این فشارها مانع از اکسیژن‌رسانی، پمپاژ منظم خون و موادمغذی به بافت‌های آسیب‌دیده می‌شود و در ایجاد دردهای کمر، گردن، زانوها، فتق، تخریب دیسک ها، ناهنجاری‌های ستون فقرات و فشار بر روی عصب نخاع و نهایتاً مختل کردن تمرینات و کارهای روزانه تاثیر مستقیم دارد. برای جلوگیری از این عارضه استفاده ۳ الی ۱۰ دقیقه از میز تراکشن در پایان تمرینات روش بسیار مناسبی برای دفع این فشارها و ترمیم بافت‌های آسیب دیده است.

ارزش پیشنهادی به مشتریان:
بیماران دارای تنگی کانال نخاعی، اسپوندیلولیستزیس(لیز خوردگی مهره کمر)، دژنراتیو دیسک(تخریب و تضعیف یک یا چند دیسک‌های بین‌مهره‌ای)، اسکولیوز(ناهنجاری یا انحنای ستون فقرات).

دلیل انتخاب این محصول:
احساس نیاز و نبود محصول در مراکز ورزشی و فیزیوتراپی

محصول در کدام مرحله تولید است، اگر تجاری شده تاکنون موفق به فروش شده‌اید؟
روند طراحی و تولید به اتمام رسیده و از ۳۰ دستگاه تولید شده ۱۰ دستگاه به فروش رسیده است.

بازار هدف:
باشگاه‌های بدنسازی و ورزشی، مراکز فیزیوتراپی و استفاده خانگی.

اگر دوباره به عقب برگردید چه چیزهایی را تغییر می‌دهید:
کاهش وزن محصول و همچنین اضافه کردن ۲ مدل دیگر

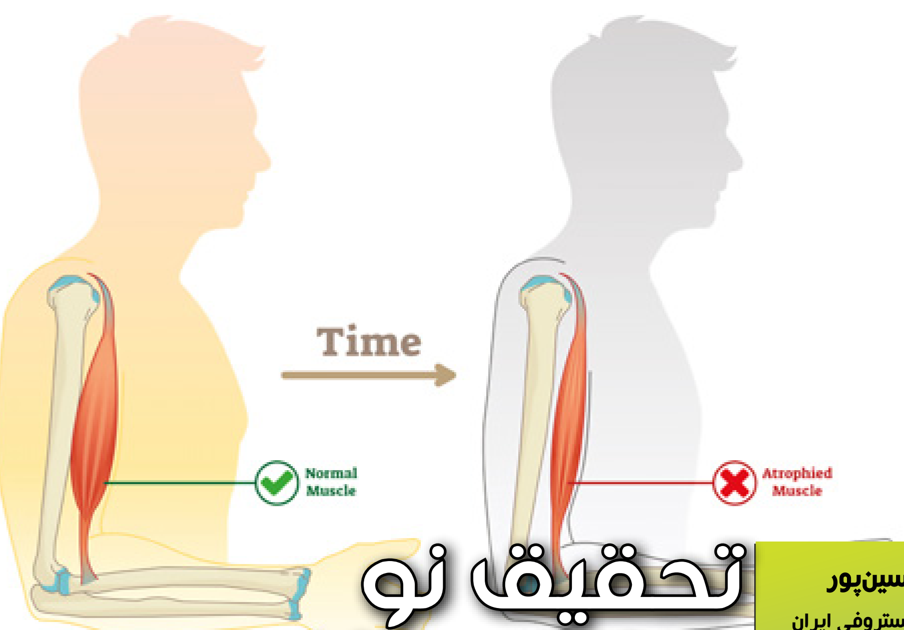
چه حمایت‌هایی می‌تواند به شما و استارت‌آپ شما کمک کند؟
سرمایه خصوصی، همکاری با شرکت های تولید دستگاهای بدنسازی، تبلیغات گسترده و حضور در نمایشگاهای ورزشی .

دورنما و آینده استارت‌آپ‌تان را چگونه می‌بینید؟
به دلیل وضعیت رو به رشد کشور در زمینه‌های ورزشی، بدنسازی و همچنین استفاده از دستگاه‌های پیشرفته آینده‌ی روشنی پیش‌رو هست. چنین دستگاهی به دلیل نوآوری و منحصربه‌فرد بودن می‌تواند جایگاه خوبی در بازار پیدا کند.

مایل هستید که امتیاز کامل استارت آپ تان را بفروشید، اگر بله چقدر؟
اگر منصفانه باشد (بله) و بستگی به توافق دارد.

به هر یک از عوامل زیر چه نمره‌ای (از ۱ تا ۱۰ برحسب میزان اثرگذاری و اهمیت در کار شما) می‌دهید؟
ایده اصلی: ۹، تیم: ۸، سرمایه: ۱۰، مدل کسب‌وکار: ۸، زمان‌بندی: ۱۰

سخن آخر:
این استارت‌آپ از سرمایه‌گذاران علاقه‌مند برای مشارکت در تولید استقبال می‌کند.



تحقیق نو
دیستروفی عضلانی

جیران حسین‌پور
سفیر انجمن دیستروفی ایران

آیا تا به حال فردی را دیده‌اید که قبلا سالم بوده است اما به مرور زمان عضلاتش دچار ضعف پیشرفته شده و در نهایت، عضلات اسکلتی و قلبی و همچنین توانایی فعالیت‌های روزمره خود را از دست داده باشد؟ نام این بیماری چیست؟ علت آن چیست؟ درمانی برای این بیماران وجود دارد؟

بیماری دیستروفی عضلانی چیست؟

دیستروفی عضلانی(MD) به‌طورکلی به گروهی از اختلالات ژنتیکی و عصبی_عضلانی که به‌صورت پیش‌رونده است، گفته می‌شود. در واقع دیستروفی عضلانی یک گروه از بیماری‌های ارثی است که در آن درد ناشی از آسیب عضلات موجب آتروفی و فیبروز و در نهایت دژنراتیو عضلانی، التهاب و در آخر منجر به نارسایی قلبی-ریوی و مرگ زودرس می‌شود. این بیماری عضلات را گرفتار کرده و فیبرها را تخریب می کند، چربی جایگزین عضله می‌شود و همچنین باعث تحلیل و از دست دادن توده عضلانی می‌شود و متعاقب آن ازبین‌رفتن عضلات و ضعف توده بدنی، فعالیت‌های روزمره مبتلایان دیستروفی دچار اختلال می‌شود.

علت بیماری دیستروفی عضلانی:

در ساخت پروتئین‌هایی که از فیبرهای عضلانی محافظت می‌کنند، ژن‌های خاصی نقش دارند. علت این اختلال جهش در ژنی است که مسئول تولید پروتئین مورد نیاز ساخت و نگهداری عضلات سالم است و با عملکرد عضلات در ارتباط است.

انواع بیماری دیستروفی عضلانی:

بسته به نوع دقیق ژن و پروتئین معیوب انواع مختلفی از ضعف عضلانی رخ می‌دهد و دیستروفی به همین دلیل دارای بیش از ۳۰ نوع مختلف است که عبارتند از: دوشن، بکر، میوتونیک، دیستروفی عضلانی دیستال، دیستروفی عضلانی کمربند شانه‌ای و لگنی، دیستروفی عضلانی مادرزادی، دیستروفی عضلانی کتفی شانه‌ای چهره‌ای، دیستروفی عضلانی امری دریفوس، دیستروفی عضلانی اکولوفارنژیال و...

شایع‌ترین و شدیدترین نوع بیماری‌های ژنتیکی_عضلانی، که فقط پسران را درگیر می‌کند ،دیستروفی دوشن است. این بیماری وابسته به کروموزوم X از نوع مغلوب است و در تمام عضلات یافت می‌شود. همچنین این بیماری یک اختلال کشنده و غیرقابل درمان است که یک نفر از ۳۵۰۰ پسر تازه متولد شده را گرفتار می‌کند. در بدو تولد هیچگونه نشانه بالینی وجود ندارد. اولین علائم بعد از ۱۸ ماهگی نمایان می‌شود و با تاخیر در راه رفتن کودکان شروع می‌شود. گرفتاری دست‌ها اغلب در ابتدا دیده نمی‌شود و معمولا زمانی بارز می‌شود که فرد وابسته به صندلی چرخدار شده است. از دست دادن توانایی راه رفتن معمولا بین سنین ۷ تا ۱۳ سالگی است و فرد را مجبور به استفاده از صندلی چرخدار می‌کند. ضعف عضلانی بیشتر در ناحیه لگن و شانه و خم کردن گردن نمایان می‌شود. بیشتر علائم در سن ۲ الی ۵ سالگی پدیدار می‌شود. علائم و عوارض بالینی بسته به نوع و شدت اثرات می‌تواند خفیف تا شدید باشد و به آرامی در طول عمر طبیعی پیشرفت کند و در آخر معلولیت متوسط تا پیشرفته و مرگ را به همراه دارد.

چگونه دیستروفی عضلانی تشخیص داده می‌شود؟

تعدادی آزمایش مختلف می‌تواند به پزشک در تشخیص دیستروفی عضلانی کمک کند. آزمایش خون که پروتئین‌های آسیب دیده عضلات را نشان می‌دهد و آزمایش‌های ژنتیکی و بیوپسی عضلانی که نوع دیستروفی تشخیص داده می شود.

این بیماری چگونه درمان می‌شود؟

در حال حاضر هیچ درمانی برای دیستروفی عضلانی وجود ندارد، اما درمان‌ها می‌توانند به مدیریت علائم بیمار کمک کند و روند بیماری را آرام کند. گزینه‌های مدیریت درمان عبارتند از: داروهای کورتیکواستروئید که التهاب را کاهش می‌دهد و به تهویه تنفسی کمک می‌کند، جراحی برای کمک به اصلاح کوتاه شدن عضلات و ناهنجاری های اسکلتی و...

همچنین استفاده از فیزیوتراپی و ورزش درمانی که عضلات را تقویت کرده و دامنه حرکت خود را حفظ کنند.

مدال آور
جواد حردانی

مجید خلفی
کارشناس‌ارشد علوم ورزشی

با سلام لطفاً خودتان را معرفی کنید.
جواد حردانی هستم متولد فرودین ۱۳۶۳ در شهر اهواز

لطفا سوابق علمی و ورزشی خودتان را بیان کنید.
- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزشی
- دارنده ۴۰ مدال جهانی آسیایی و پارالمپیک در رشته‌های پرتاب دیسک و پرتاب وزنه
- حضور در ۴ دوره بازی‌های آسیایی
- حضور در ۴ دوره پارالمپیک

چطور شد که به این رشته ورزشی روی آوردید؟
چون خانوادگی به ورزش دوومیدانی و پرتاب علاقه داشتیم و عموهای من رشته ورزشی‌شان پرتاب وزنه بود، منم به همین رشته روی آوردم.

چقدر زمان برد تا به تیم ملی راه پیدا کردید؟
تقریبا بعد از دو سال به تیم ملی راه پیدا کردم(در سن هفده سالگی).

از طرف فدراسیون و وزارت ورزش چه حمایت‌هایی برای رشته ورزشی شما وجود دارد؟
خوشبختانه بعد از پارالمپیک ۲۰۰۸ پکن، در وزارت‌خانه و فدارسیون بحث پاداش یکسان‌سازی جوایز اتفاق افتاد. به‌عنوان یک رکورددار تمام جوایز اعلام شده از وزارت و فدارسیون را دریافت کردم. باتوجه به گستردگی ورزش جانبازان و معلولین، خدا رو شکر فدراسیون و عوامل دست اندرکار همیشه حامی مادی و معنوی ما ورزشکاران بوده که جا دارد از تمام این عزیزان تشکر کنم.

آیا به این رشته به‌عنوان شغل می‌توان نگاه کرد؟
وقتی وارد ورزش حرفه‌ایی می‌شوید، می‌طلبد تقریباً همه هزینه‌های دریافتی را فقط صرف مخارج ورزش تخصصی خود کنید، از طرفی چون بعد از دوره قهرمانی معمولاً فراموش می‌شوید به‌عنوان شغل نمی‌توان به آن نگاه کرد. باید در حین ورزش قهرمانی دنبال کار مناسب نیز برای آینده بود.

به‌عنوان یک رکورددار پارالمپیک، چه مزایایی برای شما ایجاد شد؟
تحصیل دانشگاه، معافیت پزشکی، دریافت پاداش، دریافت حقوق از صندوق قهرمانان

المپیک توکیو را چطور ارزیابی می‌کنید؟ رکورد جدیدی در راه است؟
باتوجه به شرایط همه‌گیری کرونا در سراسر دنیا و به تعویق افتادن این رقابت‌ها، قطعاً ورزشکاران حرفه‌ایی از فرصت به‌دست‌آمده نهایت استفاده را خواهند کرد. پیش‌بینی می‌کنم المپیک توکیو شاهد رقابت‌های جذابی باشیم.

ویژگی‌های خاص این رشته چیست؟ یک فرد چه ویژگی‌هایی یا محدوده سنی باید داشته باشد که در این رشته موفق باشد؟

- باید قد بلند و دست‌های کشیده داشته باشید.
- باید حتماً از سن نوجوانی شروع کرده باشید و تا سن ۴۵ سالگی هم می‌توانید ادامه بدهید.
- این رشته جزو سخت‌ترین ورزش‌ها است.

فارغ‌التحصیلان و یا کارآفرینان چه کمک‌هایی می‌توانند به رشته شما بکنند؟

بنظر من یکی از مهمترین کمک‌هایی که این عزیزان می‌توانند به عزیزان جانباز و معلولین ورزشی کنند این است که باتوجه به خاص بودن شرایط هر ورزشکار برای رشته ورزشی تخصصی، ابزار کار تخصصی آن رشته ورزشی را ساخت و طراحی کنند. به‌عنوان مثال برای رشته دوومیدانی برای ورزشکارانی که در کلاس نشسته کار می‌کنند، به‌نظر من می‌شود ابزارهای کمکی ساخت که قطعاً تاثیر مثبتی بر روی عملکرد آنها می‌تواند داشته باشد.

بهترین و بدترین تجربه ورزشی شما چیست؟

لندن ۲۰۱۲

بهترین خاطره کسب مدال طلا در پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن بود و به اهتزاز در آوردن پرچم کشور عزیزم در دیدگان میلیون‌ها نفر، همان مدال طلا جاده زندگی‌ام را هموار کرد برای پیشرفت‌های بعدی سکوی پرتابم شد.

آیا به اهداف زندگی خود رسیده‌اید؟ برنامه شما در آینده چیست؟

خدا را بی‌نهایت سپاسگزارم که به همه اهداف ورزشی خود رسیده‌ام. منتهی اهداف شخصی زیادی رو در پیش دارم که از خدای متعال و عزیزانم طلب دعای خیر می‌کنم. برنامه‌ام برای آینده این است که مایل هستم در بحث مدیریت ورزشی کار کنم و بتوانم خدمتی به جوانان کنم که امیدوارم در این مسیر موفق بشوم.

سخن پایانی:

از شما اصحاب رسانه تشکر می‌کنم که همیشه حامی ورزشکاران هستید و از خدای مهربان بی‌نهایت ممنونم که همیشه الطاف بی‌کرانش را به من ارزانی داده است.

از خانواده عزیزم هم تشکر می‌کنم که در مسیر پیشرفت و قهرمانی من نقش بسیار پررنگی داشتند و شما را به خدای متعال می‌سپارم.

معرفی همایش
تفریحات سالم-شهر سالم

وحید ساعتچیان
عضو هیات‌علمی دانشگاه امام رضا(ع)

دانشگاه بین‌المللی امام رضا(ع) مشهد اولین همایش ملی مجازی اوقات فراغت را با شعار (تفریحات سالم-شهر سالم) برگزار می‌کند.

دکتر وحید ساعتچیان، دبیر کل اولین همایش ملی مجازی اوقات فراغت در گفتگو با دسی مگ با اعلام این خبر افزود: این همایش با هدف شناسایی نقاط قوت و ضعف و استراتژی‌های راهبردی در اوقات فراغت ورزشی و رشد ابعاد تندرستی افراد جامعه و همچنین دستیابی به زبان مشترک از حرکت و نقش آن در سلامت عمومی، آگاهی بخشی از تازه‌ترین تحقیقات در حوزه‌های مختلف علوم ورزشی و جهت‌گیری آتی پژوهش‌های این حوزه و همچنین توسعه شبکه ارتباطی بین محققین حوزه‌های مختلف علوم ورزشی برگزار می‌شود.

وی افزود: این همایش به همت و مدیریت دانشگاه بین‌المللی امام رضا(ع) و مشارکت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، فدراسیون ورزش‌های همگانی، موسسه تربیت‌بدنی آستان قدس رضوی، دانشگاه خوارزمی، دانشگاه شیراز، دانشگاه تبریز، دانشگاه کرمانشاه، داشگاه قم، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، دانشگاه آزاد، سیویلیکا یا مرجع دانش(پایگاه اینترنتی که به نمایه‌سازی و نشر مجموعه مقالات همایش و کنفرانس‌های داخل کشور می‌پردازد) و پایگاه استنادی جهان اسلام (ISC) در تاریخ ۲۹ و ۳۰ بهمن‌ماه سال جاری به‌صورت مجازی برگزار می‌شود.

دبیر کل این همایش «کاربرد ابعاد اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، فناوری، سلامتی، روانشناسی، بازاریابی و گردشگری در توسعه اوقات فراغت و ورزش شهروندی»، و «اوقات فراغت و تفریح و سرگرمی با محوریت بیماری کووید ۱۹ و با شعار در خانه بمانیم» را از محورهای این همایش ملی عنوان کرد.

دکتر ساعتچیان خاطر نشان کرد : با توجه به جایگاه یافته‌های نوین در حوزه ورزش حرفه‌ای از یک‌سو و لزوم ارتقاء سطح تندرستی از طریق تغییر در سبک زندگی از سوی دیگر ، به‌نظر می‌رسد این دستاوردها بتواند تاثیر چشمگیری در توسعه عملکرد ورزشی و تندرستی اقشار مختلف جامعه داشته باشد و همچنین موجب پیشبرد مرزهای دانش در حیطه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی باشد.

شایان ذکر است اساتید، دانشجویان و فرهیختگان حوزه علوم ورزشی می‌توانند تا ۱۰ بهمن ماه ۹۹ نسبت به ارسال چکیده مقالات خود در این همایش اقدام نمایند.

علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به نشانی سایت همایش ملی مجازی اوقات فراغت را به نشانی زیر مراجعه و یا به شماره تلفن ۳۸۰۴۱-۰۵۱ داخلی ۱۱۶۶، ۱۴۱۰ و ۱۴۰۷ تماس حاصل نمایند.

لینک ثبت‌نام

کتابخوان
معرفی کتاب

مسعود مبانی
کارشناس‌ارشد فیزیولوژی ورزشی

نیازهای تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان ورزشکار

Sports nutrition needs for child and adolescent athletes

ویراستار انگلیسی: الیزابت فاکس، کاد ام کرکسیک
مترجمین: عظیمه ایزدی ، فرشته علی‌اصغری ، مهزاد صنایعی ، بهناز احسانی
ویراستار علمی: عظیمه ایزدی
مشخصات نشر: انتشارات مبانی (میاندوآب) - ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۳۱۸ صفحه

توضیح کتاب:
متاسفانه، با وجود پیشرفت روزافزون علوم ورزشی در کشور، کتابی که به تفصیل و به‌صورت کاربردی و تحصصی به تغذیه ورزشی گروه سنی کودک و نوجوان بپردازد؛ وجود ندارد. بنابراین، وجود یک راهنمای کاربردی و مبتنی بر علم روز با محوریت نیازهای کودکان و نوجوانان ورزشکار مورد نیاز است. در این کتاب که توسط متخصصین تغذیه ورزشی برجسته نگارش شده است، موضوعات مختلف در فصول مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. ویژگی برجسته این کتاب این است که نیازها و توصیه‌ها تغذیه‌ای با توجه به گروه سنی مورد بحث قرار گرفته است. دیگر ویژگی این کتاب ذکر نکات مهمی است که هنگام کار با کودکان مبتلا به دیابت و سایر شرایط پزشکی خاص باید مورد توجه قرار گیرد، همچنین مبحث کنترل وزن با رویکرد جدید در این کتاب مورد بحث قرار گرفته است.
در نهایت، این کتاب با ارائه رویکرد علمی_عملی برای مربیان، ورزشکاران، والدین کودکان و نوجوانان ورزشکار، دانشجویان و محققین مفید خواهد بود. بی‌شک بهره‌گیری از این اطلاعات علمی بر سطح عملکرد و موفقیت کودکان و نوجوانان ورزشکار مؤثر خواهد بود.

زمان‌بندی تمرین برای ورزش‌ها

Periodization Training for Sports

تالیف: پروفسور تئودور بومپا، کارلو ای. بازیچیلی
مترجمین: دکتر حمید آقاعلی‌نژاد، دکتر حمید رجبی، مهدی عباس‌زادگان و بهنام حیدری
مشخصات نشر: انتشارات پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی - چاپ دوم- ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۴۹۸ صفحه

توضیح کتاب:
دنیای ورزش قهرمانی، دنیای کسری از زمان‌ها، مسافت‌ها و امتیازها است که برای بهبود آن نیازمند ساعت‌ها تمرین هدفمند می‌باشد، تمرینی که بر پایه پژوهش‌های علمی بنا شده باشد. امروزه نگاه سنتی به تمرین پاسخگوی نیازهای ورزشکاران نبوده و ناتوان از کمک به آنان در رسیدن به سطوح بالای عملکرد ورزشی است. بنابراین، تنها راه موفقیت در بزنگاه ورزش قهرمانی حرکت در مسیری است که دانشمندان علوم ورزشی پایه‌ریزی می‌کنند. مسیری که از آن به‌عنوان زمان‌بندی تمرین یاد می‌شود. با مطالعه کتاب حاضر، این امکان فراهم می‌شود تا مربیان، ورزشکاران، استادان، دانشجویان و سایر علاقه‌مندان علم تمرین بتوانند کلیات جامعی را از مفاهیم مرتبط با زمان‌بندی تمرین به‌ویژه زمان‌بندی تمرین مقاومتی در رشته‌های ورزشی مختلف به‌دست آورند.

معرفی شرکت خارجی
برای اینکه پولدار شی، باید قدمی برداری

دانیال سعادتی
کارشناس‌ارشد مدیریت کسب‌وکار

پیدا کردن انگیزه برای ورزش کردن، یک معضل جهانی است، اما اگر برای ورزش کردن به شما پول بدهند، چطور؟

این جمله ایده اصلی پشت شرکت سوئیت‌کوین است، یک اپلیکیشن رایگان که قدم‌های شما را به ارز دیجیتال تبدیل می‌کند. وقتی استارت آپ قبلی فومنکو و درلیاتکا (بنیان گذاران روسی ورزش دوست سوئیت کوین) در سال ۲۰۰۶ با شکست مواجه شد، انگیزه ورزش کردن را از دست دادند.

این دو نفر که در دهه پنجم زندگی خود بودند و در لندن زندگی می‌کردند، فهمیدند که مشکل اصلی ورزش نکردن این است که ذات انسان لذتی که در کوتاه‌مدت می‌توانند تجربه کند را به موفقیتی که در درازمدت ممکن کسب کند، ترجیح می‌دهد.

> ما به این فکر افتادیم که چگونه با تلفیق تکنولوژی می‌توانیم به شخص در لحظه حس خوب بدهیم!
>
> **اولگ فومنکو**
> **موسس سوئیت کوین**

در سال ۲۰۱۶، این دو سوئیت‌کوین را تاسیس کردند و به ازای هر ۱۰۰۰ قدم، ۰.۹۵ سوئیت‌کوین به کاربر اهدا می‌کنند که این ارز دیجیتال را می‌توان برای خرید ابزار ورزشی، کارت خرید و ثبت نام در باشگاه‌ها استفاده کرد. به طور مثال با ۲۰هزار سوئیت‌کوین(که بیش از ۲۱میلیون قدم می‌شود) می‌توان یک iPhone X خرید.

> وقتی به یاد بیاوری که قدم‌هایت تبدیل به پول می‌شوند، احتمالا راه رفتن را به اتوبوس گرفتن ترجیح بدهی
>
> **درلیاتکا**
> **موسس سوئیت کوین**

بعضی کاربرها در این باره گلایه داشتند که باید قدم‌های زیادی را برای خرید وسایل مطلوب بپیمایند و بعضی هم وقتی به آن میزان مطلوبشان می‌رسند دیگر از اپلیکیشن استفاده نمی‌کنند.

تقلب ممنوع!

این اپلیکیشن در آمریکا و انگلیس شروع به کار کرده است و در سال ۲۰۱۸ بیش از ۱۰میلیون کاربر داشته است به اعتقاد سازندگانش، موفقیتش به‌خاطر توانایی تمایز قدم‌های صحیح و اعتبارسنجی آن‌ها بوده است.

«وقتی که حرکت را تبدیل به ارز، تبدیل به پول می‌کنی، به ناگاه افرادی که مستعد دور زدن این فرآیندها و به‌دست آوردن پول را دارند را جذب می‌کنی. ما هر روز با هزاران نفر که سعی دارند با ما بازی کنند روبرو می شویم.»

سوئیت کوین با استفاده از سنسورهای موبایل دائم سرعت، حرکت و محل جغرافیایی شخص را زیر نظر دارد تا از تقلب‌ها و فریب‌ها بتواند پیشگیری کند.

این برنامه درحال‌حاضر داده‌های مربوط به راه‌رفتن بیرون از خانه را که برای اعتبارسنجی آسان‌تر هستند را می‌پذیرد و البته با همکاری دانشگاه واررویک در حال توسعه الگوریتمی برای اعتبارسنجی داده‌های درون خانه می‌باشد.

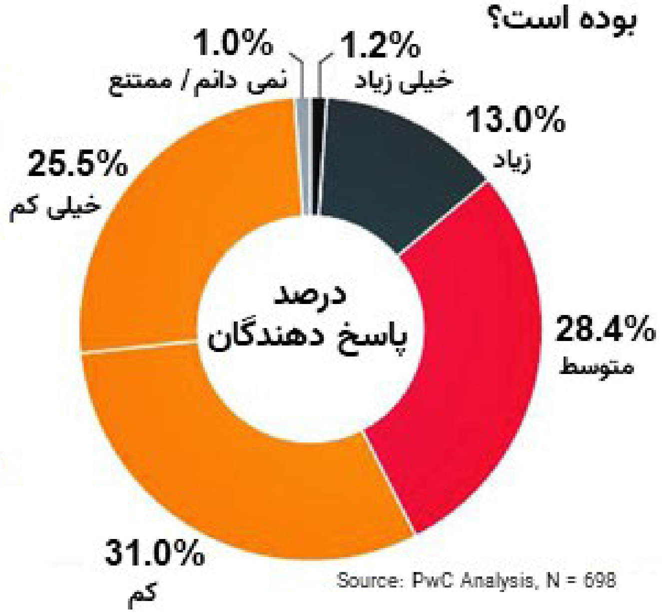
به ادعای بنیانگذار این مجموعه در سال ۲۰۱۸، سیصد برند برای تبلیغ شدن در جامعه هدف حاضر شدند که به‌صورت رایگان محصولات خود را در بازار سوئیت‌کوین قرار بدهند. در جولای ۲۰۱۷، این شرکت برای بالا بردن درآمد خود بر روی فروش هر جنس نیز، درصدی را برای خود برمی‌داشت.

حالا درلیاتکا امیدوار است که روزی مردم بتوانند با سوئیت کوین مالیات خود را هم پرداخت کنند.

تأثیر COVID-19 بر صنعت ورزش

سعید جعفری
دکتری مدیریت ورزش

در مقایسه با صنایع دیگر، صنعت ورزش چقدر آماده مقابله با بحران COVID-19 بوده است؟



COVID-19 در حال گارد گرفتن در مقابل ورزش

بحران بهداشتی بی سابقه ای که توسط COVID-19 به وجود آمده است مانند هر صنعت دیگری، بازار ورزش را در اصل خود تحت تأثیر قرار داده است.

بخش ورزش هیچگاه به بحران‌های خارجی عادت ندارد، زیرا عمده انتقادات آن اغلب از درون این صنعت ناشی می شود (به عنوان مثال فساد و دوپینگ). همین امر احساس امنیت و دسترسی آسان به بازارهای ورزش را که در سالهای اخیر اطمینان سرمایه گذاری را در این صنعت بالا نگه داشته بود، متزلزل کرده است.

در بسیاری از موارد، مدیریت ریسک و برنامه‌های احتمالی برای بحرانی جهانی در صنعت ورزش وجود نداشته است. سرمایه‌گذاری کوتاه مدت، جریان مالی ورزش و شیوه‌های مدیریت هزینه، به شدت تحت تأثیر قرار گرفته است.

فکر میکنید صنعت ورزش تا چه زمانی به سطح قبل از COVID-19 برسد؟

> Only when the tide goes out do you discover who has been swimming naked.
>
> Warren Buffett

COVID-19، نقاط ضعف سیستماتیک در بخش ورزش را به گونه ای نشان داده است که سناریوی بهبود قریب الوقوع، بسیار بعید به نظر می‌رسد (حداقل سال 2022).

دوربین بازار
پایه بسکتبال پلی‌اتیلن طرح عاج فیل

ساناز نبی‌زاده
شرکت نوید سلامت نشاط

سایز استاندارد و مینی قابل استفاده برای کلیه فضاهای ورزشی رو باز نظیر پارک‌ها، هتل‌ها، ویلاها و... می‌باشد.

شایان ذکر است این پایه بسکتبال دارای تائیدیه علمی از پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم‌ورزشی می‌باشد.

این نوع پایه بسکتبال به گونه‌ای طراحی شده است که دارای مقاومت و استحکام بالا در مقابل ضربه و اعمال فشار بوده و کلیه تنش‌های حاصل از نیروهای محیطی را تحمل می کند و با توجه به اینکه جنس این نوع از پایه بسکتبال‌های نوین از پلی‌اتیلن می‌باشد با انواع شرایط آب‌وهوایی سازگار بوده و در برابر خوردگی و پوسیدگی بسیار مقاوم است.

همچنین با توجه به انحنای خاص موجود در این پایه بسکتبال که بر اساس جدیدترین متد طراحی، شکل گرفته است از دیگر پایه بسکتبال‌ها متمایز شده است. در واقع به‌علت عدم وجود لبه‌های تیز در این نوع پایه بسکتبال هنگام برخورد احتمالی بازیکنان به این پایه‌ها احتمال صدمه خوردن و جراحت وجود ندارد در نتیجه بازیکنان با ایمنی و آرامش خاطر بیشتری به بازی خود ادامه خواهند داد. علاوه‌براین به علت زیبایی خاص این نوع پایه بسکتبال حتی کم‌تحرک ترین و گوشه‌گیر ترین افراد را مشتاق به بازی و تحرک در این زمینه وادار خواهد ساخت.

حلقه فانتزی آن(با رینگ دوبل) توانایی تحمل بارهایی در حدود ۴۰۰ کیلوگرم به‌صورت ایستا، بدون هرگونه انحنا و تاب برداشتن را دارا می‌باشد. این پایه بسکتبال در دو

گروه تولید و نشر:

مدیر مسئول: مجتبی گوهری

سردبیر: محمد شریعت‌زاده

مدیر تدوین و محتوا: بهروز اکبرزاده، خلیل هلالی

مدیر تحریریه: امین هوش‌افزا

کارشناس شبکه‌های اجتماعی: دانیال سعادتی

ویرایش تصاویر و صفحه‌آرا: حبیب‌الله خطاط‌نژاد

مدیریت امور نمایندگان: محمد آقازاده

کارشناس هنری: سرور فتحی

روابط عمومی: رضا فتحی

بازاریابی: سهیل غفوریان

فروشگاه اینترنتی: مرتضی زند

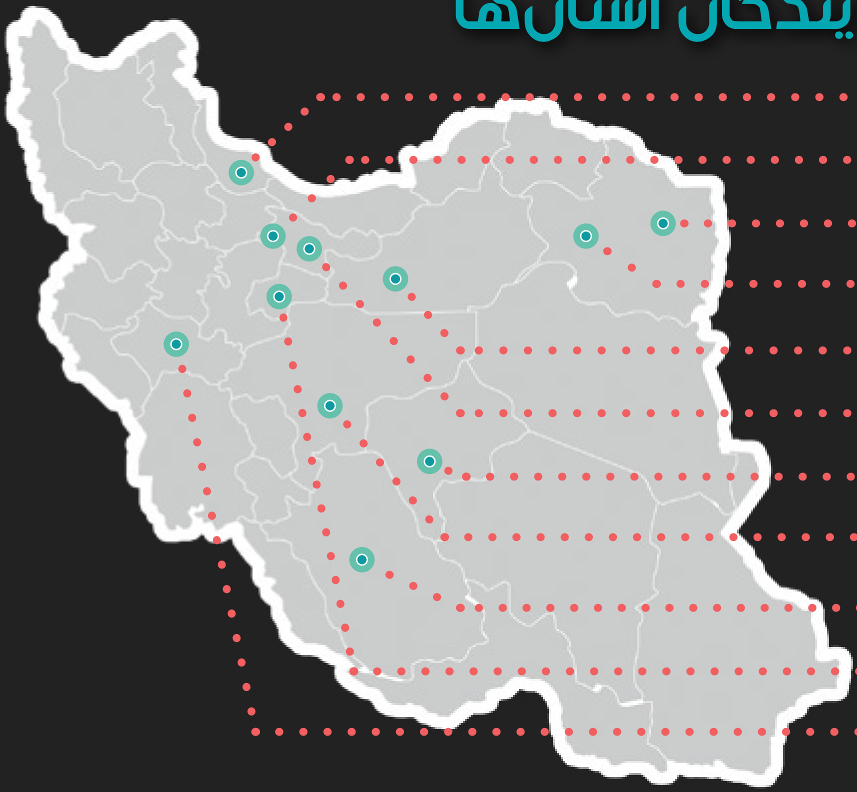
امور مالی: حمید میرطاهر

مترجم: المیرا اباذری

تحریریه:

محمد شریعت‌زاده، رضا فتحی، امین هوش‌افزا، رسول مرتضوی، مجید عرب، شهاب ابراهیمی، دانیال سعادتی، جیران حسین‌پور، مجید خلفی، وحید ساعتچیان، مسعود مبانی، سعید جعفری، ساناز نبی‌زاده

نمایندگان استان‌ها



گیلان: علی آقازاده

البرز: مریم فرعی

مشهد: مرضیه جمیلی

سبزوار: مینا تیموریان

سمنان: رسول امامی

تهران: فاطمه حسنی

یزد: آرمان صالحیه

اصفهان: زهرا حقیقتی

شیراز: محمد عرب‌شیبانی

قم: مهدی نجات

لرستان: علیرضا شیخی