

تشریح اهم دوره‌ها و خدمات آنلاین آکادمی ملی المپیک در دوران شیوع کووید ۱۹

# قراخانلو:ورزشکاران مراقب پدیده پنجره باز باشند!

|اسارا اصلائی

شاید به جرات بتوان گفت یکی از مراکز علمی-آموزشی و خدماتی ورزش در ایران آکادمی ملی المپیک است. این آکادمی که پیش‌تر با برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی در زمینه‌های مختلف همواره میعادگاه پویندگان علم و عمل در توسعه ورزش و اصول المپیزم بوده در دوران شیوع کووید ۱۹ هم بیکار نمانده و حالا با برگزاری دوره‌های آنلاین مختلف اقدام به خدمات‌رسانی می‌کند. از جمله دوره‌های برگزار شده توسط آکادمی در این ایام می‌توان به ارائه خدمات از راه دور مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی، ترجمه آخرین یافته‌ها در خصوص کووید ۱۹ و ورزش، مشاوره تلفنی به ورزشکاران تیم‌های ملی، برگزاری کارگاه غیرحضوری ویژه اعضای تیم ملی شتا، ارائه مشاوره‌های تغذیه‌ای از راه دور ویژه قهرمانان تیم‌های ملی و غیره اشاره کرد. رضا قراخانلو، رئیس آکادمی ملی المپیک در مصاحبه با خراسان ورزشی ضمن تشریح اهم فعالیت‌های صورت گرفته این مرکز در دوران شیوع ویروس به ورزشکاران در خصوص پدیده پنجره باز هشدار داد.

**■ برگزاری دوره آنلاین توسعه ارزش‌های المپیک**
قراخانلو در خصوص فعالیت‌های آنلاین آکادمی طی مدت شیوع کرونا می‌گوید: «با توجه به شرایط جدید تمامی فعالیت‌های آکادمی را با شیوه جدید جلو می‌بریم که یک بخش آن برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آنلاین است. به همین منظور قرار شد واحدها و مراکز مختلف آکادمی طی بررسی‌های لازم مشخص کنند در مدت شیوع کرونا چه دوره‌هایی را می‌تواند به صورت آموزش از راه دور برگزار کرد.» او ادامه می‌دهد: «اولین دوره آموزش از راه دور در زمینه توسعه ارزش‌های المپیک عملیاتی شد و در حال اجراست. این دوره با حضور حدود ۴۰ نفر از داوطلبان که عمدتا معلمین ورزش بوده و سفیران ارزش‌های المپیک محسوب می‌شوند، در حال برگزاری است. در حالت عادی دوره‌های حضوری ما به مدت ۳ روز یا حداکثر یک هفته برگزار می‌شد اما دوره‌های آنلاین به مدت یک ماه به طول خواهد انجامید. محور این دوره توجه به ارزش و توسعه سلامتی

و پیشگیری از بیماری کرونا بوده. در واقع این کلاس طوری برنامه‌ریزی شده که شرکت‌کنندگان در کلاس باید پس از آموزش، تجربیاتشان را با دانش‌آموزان آنلاین خود به اشتراک بگذارند. این کلاس با حضور ۳ استاد برگزار می‌شود.»

**■ برگزاری ۲ کارگاه روانشناسی ورزشی**

رئیس آکادمی ملی المپیک با تاکید بر این که این مرکز در حال بررسی در خصوص شیوه برگزاری کلاس‌های آنلاین در زمینه‌های مختلف است، می‌گوید: «درخصوص مابقی دوره‌ها در حال مطالعه هستیم. چون بسیاری از دوره‌های ما باید به صورت عملیاتی برگزار شود. به عنوان مثال دوره بدنسازی عمدتا عملی هستند. اما برای دوره‌ها و کارگاه‌های دیگری که از راه دور امکان برگزاری آن وجود دارد به زودی برنامه‌ریزی خواهد شد. کارگاه دیگری هم که در ایام گذشته برگزار شده، ۲ کارگاه روانشناسی بوده که برای ۲ فدراسیون (دوچرخه‌سواری و دوومیدانی) به صورت مجازی برگزار شد.»

**■ ارائه مشاوره آنلاین به قهرمانان و ورزشکاران**

قراخانلو همچنین تاکید می‌کند، ارائه مشاوره به قهرمانان و ورزشکاران به ویژه آن‌ها که سهمیه المپیک گرفته‌اند و یا در مسیر کسب سهمیه هستند، عملا توسط تمام مراکز آکادمی به اجرا گذاشته شده است. او می‌گوید: «به طور مشخص در زمینه تغذیه و روانشناسی ورزشی، امور پزشکی، درمان و نیز تمرینات در آب، در تمام مراکز آکادمی شماره تماس‌هایی ارائه شده تا ورزشکاران بتوانند در صورت نیاز از مشورت‌های لازم برخوردار شوند. به عنوان مثال مرکز روانشناسی از قبل از تعطیلات نوروز نسبت به این کار اقدام کرد و تعداد زیادی از قهرمانان ما به صورت تلفنی با آنلاین باروانشناسان خاص خود در ارتباط هستند. در سایر بخش‌ها هم عملا این کار آرام آرام در حال انجام است.»

**■ ترجمه کتب و مقالات در زمینه‌های مختلف**

به گفته رئیس آکادمی ملی المپیک، این مرکز در زمان شیوع کرونا از فرصت عدم حضور قهرمانان به نحو احسن استفاده کرد: «ما از فرصت عدم حضور قهرمانان در آکادمی استفاده کردیم و در حال آماده کردن بخش



زیادی از کارهای انتشاراتی، کتبی، صوتی و تصویری هستیم. به عنوان مثال مقالات متعددی ترجمه و تهیه شده و به صورت موردی در سایت آکادمی و نیز در سایت کمیته ملی المپیک ارائه خواهد شد تا قهرمانان و مربیان ما بتوانند از آن‌ها استفاده کنند. این مقالات موضوعات متنوعی دارد. از جمله این که آیا در فضای آزاد ورزش کنیم یا نه؟ آیا در هنگام ورزش می‌توان از ماسک استفاده کرد یا خیر؟ ارتباط ورزش با سیستم ایمنی بدن چیست؟ بین ورزش کردن و شیوع کرونا چه ملاحظات باید در نظر گرفته شود. به عنوان مثال ما در منابع علمی می‌دانیم که ورزش شدید برای مدت زمان کوتاه سیستم ایمنی بدن را سرکوب کرده و موجب تضعیف آن می‌شود که به آن پدیده پنجره باز گفته می‌شود. بعد از پایان یک جلسه ورزش شدید، حدود ۲۴ تا حداکثر ۴۸ ساعت ممکن است با تضعیف سیستم ایمنی مواجه شویم. یعنی ممکن است زودتر سرما بخوریم یا عوامل بیرونی مثل میکروب‌ها و ویروس‌ها بهتر بتوانند ما را در معرض حمله قرار دهند. اما اگر در این بازه زمانی بتوانیم خوب از خودمان مراقبت کنیم، بعد از گذشت ۲۴ یا ۴۸ ساعت همان ورزش شدید موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. به بیان دیگر ورزشکاران و افرادی که ورزش می‌کنند سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. حال سوال این است که در ایام شیوع ویروس کرونا آیا باید ورزش شدید انجام بدهیم یا نه. بخش دیگری که در این ایام در آکادمی مورد توجه قرار گرفت، موضوع تدوین کتب و منابعی است که در کلاس‌ها بعد از عبور از کرونا مورد استفاده قرار خواهد گرفت.»

**■ بازسازی هتل آکادمی در دستور کار قرار گرفت**

نوسازی بخش‌هایی از آکادمی از جمله اقدامات دیگری است که این مرکز در دوران کرونا نسبت به آن اقدام کرده. قراخانلومی‌گوید: «باز هم از فرصت نبود قهرمانان به‌استاد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۰۷ و نامه شماره ۱۱۴۵۰۴۰۱۷۷۰۴۶۲۰۰۲۷۲ مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۷ پلیس پیشگیری انتظامی استان آذربایجانغربی تصمیحات ذیل اتخاذ شد: ۱-حسین نیک نام با دریافت مبلغ سیصد هزار ریال کلیه سهم الشرکه خود از صندوق موسسه از عضویت موسسه خارج گردید ۲. اصل سرمایه شرکت از مبلغ یک میلیون و سیصد هزار ریال به مبلغ یک میلیون ریال کاهش یافت و ماده چهار اساسنامه موسسه بشرح ذیل اصلاح و تصویب شد: سرمایه موسسه: مبلغ یک میلیون ریال نقدی است. ۱. رضا درخشانی گلوانی به یک ملی (۲۹۰۹۲۸۲۳۵۱) با سهم الشرکه سیصد هزار ریال. ۲. یعقوب مشهدی غلام قوشچی به یک ملی (۶۳۷۹۹۰۷۳۷۸) با سهم الشرکه سیصد هزار ریال. ۳. اسداله رزمگیر به یک ملی (۲۷۵۰۵۵۲۳۳۸) با سهم الشرکه دیوست هزار ریال. ۴. رامین زوار قدیم به یک ملی (۲۷۵۰۵۴۸۲۴۱) با سهم الشرکه صد هزار ریال. ۵. حسن نژاد به یک ملی (۰۰۴۸۱۴۱۹۳۳) با سهم الشرکه صد هزار ریال.

*اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری ارومیه (۸۲۳۲۶۱)*

## آگهی تغییرات موسسه حافظین فدک به شماره ثبت ۶۶۳ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۱۸۸۹۲۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۰۷ و نامه شماره ۱۱۴۵۰۴۰۱۷۷۰۴۶۲۰۰۲۷۲ مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۷ پلیس پیشگیری انتظامی استان آذربایجانغربی تصمیحات ذیل اتخاذ شد: ۱-حسین نیک نام با دریافت مبلغ سیصد هزار ریال کلیه سهم الشرکه خود از صندوق موسسه از عضویت موسسه خارج گردید ۲. اصل سرمایه شرکت از مبلغ یک میلیون و سیصد هزار ریال به مبلغ یک میلیون ریال کاهش یافت و ماده چهار اساسنامه موسسه بشرح ذیل اصلاح و تصویب شد: سرمایه موسسه: مبلغ یک میلیون ریال نقدی است. ۱. رضا درخشانی گلوانی به یک ملی (۲۹۰۹۲۸۲۳۵۱) با سهم الشرکه سیصد هزار ریال. ۲. یعقوب مشهدی غلام قوشچی به یک ملی (۶۳۷۹۹۰۷۳۷۸) با سهم الشرکه سیصد هزار ریال. ۳. اسداله رزمگیر به یک ملی (۲۷۵۰۵۵۲۳۳۸) با سهم الشرکه دیوست هزار ریال. ۴. رامین زوار قدیم به یک ملی (۲۷۵۰۵۴۸۲۴۱) با سهم الشرکه صد هزار ریال. ۵. حسن نژاد به یک ملی (۰۰۴۸۱۴۱۹۳۳) با سهم الشرکه صد هزار ریال.

*اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری ارومیه (۸۲۳۲۶۱)*

## آگهی تغییرات موسسه حافظین فدک به شماره ثبت ۶۶۳ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۱۸۸۹۲۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۰۶ و نامه شماره ۱۱۴۵۰۴۰۱۷۷۰۴۶۲۰۰۲۷۲ مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۷ پلیس پیشگیری انتظامی استان آذربایجانغربی تصمیحات ذیل اتخاذ شد: ۱. رضا درخشانی گلوانی به یک ملی (۲۹۰۹۲۸۲۳۵۱)، یعقوب مشهدی غلام قوشچی به یک ملی (۶۳۷۹۹۰۷۳۷۸)، اسداله رزمگیر به یک ملی (۲۷۵۰۵۵۲۳۳۸)، رامین زوار قدیم به یک ملی (۲۷۵۰۵۴۸۲۴۱) و حسن نژاد به یک ملی (۰۰۴۸۱۴۱۹۳۳) بعنوان اعضاء اصلی هیئت مدیره بمدت دو سال تعیین و انتخاب شدند.

*اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری ارومیه (۸۲۳۲۶۱)*

## آگهی تغییرات موسسه حافظین فدک به شماره ثبت ۶۶۳ و شناسه ملی ۱۰۲۲۰۱۸۸۹۲۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۰۶ و نامه شماره ۱۱۴۵۰۴۰۱۷۷۰۴۶۲۰۰۲۷۲ مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۷ پلیس پیشگیری انتظامی استان آذربایجانغربی تصمیحات ذیل اتخاذ شد: ۱. رضا درخشانی گلوانی به یک ملی (۲۹۰۹۲۸۲۳۵۱) عضو هیئت مدیره و مدیرعامل – یعقوب مشهدی غلام قوشچی به یک ملی (۶۳۷۹۹۰۷۳۷۸) عضو و رئیس هیئت مدیره – اسداله رزمگیر به یک ملی (۲۷۵۰۵۵۲۳۳۸) عضو هیئت مدیره – رامین زوارقدیم به یک ملی (۰۰۴۸۱۴۱۹۳۳) عضو هیئت مدیره – حسن نژاد به یک ملی (۲۷۵۰۵۴۸۲۴۱) عضو هیئت مدیره و انتخاب شدند. ۲. امضاء کلیه اسناد مالی و چکها و قرارداد ها و اسناد تعهد آور و اوراق عادی و اداری با مدیرعامل و در غیاب ایشان با رئیس هیئت مدیره همراه با مهر موسسه معتبر خواهد بود.

*اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری ارومیه (۸۲۳۲۶۱)*

#### سرقت ۴ مدال طلای جهان ابراهیم جوادی

یک‌شنبه منزل مسکونی ابراهیم جوادی، پیشکوت کشتی ایران و دارنده ۴ طلای جهان و یک برنز المپیک هدف سرقت قرار گرفت. ابراهیم جوادی با تایید این خبر به ایسنا گفت: «سارقان تمام مدال‌هایم را هم از ویترین دزدیدند و متأسفانه ۱۸ مدال دوران قهرمانی‌ام از جمله ۴ طلای جهان، یک برنز المپیک، ۲ طلای بازی‌های آسیایی، ارتش‌های جهان، ۵ دوره جام آریامهر، جام دانک洛夫 و... به سرقت رفت.»

#### داورزنی: قانون ۶ سال دیگر می‌توانم شاغل باشم

محمدرضا داورزنی، رئیس فدراسیون والیبال در رابطه با مسائل عنوان‌شده مبنی بر فرارسیدن موعد بازنگشتگی‌اش به ایسنا گفت: «طبق قانون تا سن ۶۵ سالگی و در صورت موافقت وزارت ورزش‌وجوانان امکان ادامه فعالیت خواهم داشت. بنده در حال حاضر با ۳۹ سال سابقه و ۵۹ سال سن، طبق قانون تا ۶ سال دیگر امکان اشتغال دارم.»

#### شرایط جدید در پرونده تعلیق جودو ایران

دادگاه بین‌المللی حکمیت ورزش با ارسال لوابیچی، از شرایط جدید در مسیر رسیدگی به پرونده تعلیق جودو ایران خبر داد. به گزارش مهر در لوابج دفاعیه ارائه‌شده از سوی فدراسیون جهانی ادعاهای جدید مطرح شده که نه تنها جودو بلکه کل ورزش ایران را با اشاره به اتفاقات اخیر هدف قرار داده. متأسفانه فدراسیون جهانی جودو برای رسیدن به خواست خود که همان مبارزه رو در روی جودوکاران ایران و رژیم اشغالگر قدس می‌باشد، هر آنچه در توان خود داشته بهره می‌برد. حضور سه نماینده ایرانی در بین شاهدان IJF و یا اشاره به اتفاقات اجتماعی داخلی از این دست ادعاهای است. با توجه به شرایط فعلی جهان و شیوع ویروس کووید ۱۹ احتمال برگزاری جلسه دادگاه حداقل تا ۳ ماه آینده وجود ندارد و به نظر می‌رسد مسئولان وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک باید از این فرصت بهترین بهره را برده و با جدیت بیشتری به این موضوع ورود کنند.

#### ناپدید شدن ۵۰۰ میلیون در فدراسیون شطرنج!

در اسفندماه سال ۹۸ مبلغ ۵۰۰میلیون تومان از سوی وزارت ورزش و به منظور میزبانی از یک رویداد بزرگ بین‌المللی به حساب فدراسیون شطرنج واریز شد که البته با توجه به شیوع ویروس کرونا در ایران و مانند سایر نقاط جهان این رویداد هرگز برگزار نشد اما زمانی که نیکوخصال نیز مسئولیت سرپرستی فدراسیون را بر عهده گرفت، خبری از این مبلغ نبود. به گزارش تسنیم هرچند که گفته می‌شود محسن سمیع‌زاده، سرپرست دبیری فدراسیون شطرنج هم این موضوع را تایید کرده اما مهرداد پهلوان‌زاده، رئیس سابق فدراسیون شطرنج در مصاحبه با ایسنا گفت: «پولی در این فدراسیون ناپدید نشده و فقط بدهی‌های این فدراسیون پرداخت شده است. سمیع‌زاده هم قسم خورده که حرفی از ناپدید شدن ۵۰۰میلیون تومان نزده و این خبر شیطنت برخی افراد بوده است.»

#### بازیکنان پرسپولیس مدیران تیم را تهدید کردند

## با این شرایط تمرین نمی‌کنیم



آن‌ها را برای پرداخت مطالبات از پول بلوکه‌شده این باشگاه اردیافت کرده‌اما با یک حساب سرانگشتی کاملاً مشخص است که در شرایط فعلی میزان اندوخته باشگاه پرسپولیس در فیفا خیلی کمتر از مبلغی است که سرخ‌ها باید برای مطالبات پرداخت کنند. بازیکنان با استناد به این موضوع خواهان مشخص شدن هر چه زودتر تکلیف مطالبات خود شده‌اند و پرداختی تنها



## از ون درسار تااولی‌کان؛ کلکسیون جذاب رادو

بوژیدار رادوشوویچ تصویری از کیت‌های دروازه‌بانی خود که از گلرهای مشهور گرفته‌را به نمایش گذاشته است. بوژیدار رادوشوویچ، دروازه‌بان نیم‌فوتبال پرسپولیس که این روزها دوره قرنطینه و تعطیلی فوتبال را در کشورش کرواسی سپری می‌کند، تصویری را از کیت‌هایی منتشر کرده که از دروازه‌بانان مشهور دنیا گرفته است. در این تصاویر کیت گلرهایی چون الیور کان، ون‌در‌سار، کالاج و آبیاتی، دروازه‌بان‌های سابق میلان، رشتو، گلر اسبق پارسلونا و وسترفلد، گلر هلندی لیورپول دیده می‌شود. انتشار کلکسیون

#### تعویض‌های فوتبال از سه به پنج می‌رسد

فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فیفا) پیشنهاد داد که در صورت ادامه مسابقات پس از تعدیل شرایط ناشی از شیوع ویروس کرونا، تیم‌های فوتبال به طور موقت به جای سه تعویض، باید اجازه استفاده از پنج تعویض را داشته باشند. فیفا اعلام کرده که این پیشنهاد بدین منظور مطرح شده است که در صورت فراهم شدن شرایط ادامه فصول فوتبال پس از تعدیل بحران ناشی از پاندمی کووید-۱۹، باشگاه‌ها بتوانند در تراکم احتمالی دیدارها را پس رقابت‌ها برآمده و به نوعی به آنها کمک شده باشد. فیفا با ارسال ایمیلی به روترتز اعلام کرد که این پیشنهاد باید به تایید ایفاب (IFAB – تنها نهاد قانونگذار فوتبال) رسیده و مسوول اخذ تصمیم‌نهایی با سازمان‌دهندگان مسابقات است. در این ایمیل آمده‌است: به‌هرتیم این امکان داده خواهد شد تا در جریان دیدارها، حداکثر پنج تعویض انجام دهد و احتمال اعطای حق انجام یک تعویض دیگر در صورت کشیده شدن بازی به وقت‌های اضافی نیز وجود دارد.