



مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

دکتر علی شریف نژاد

دکترای بیومکانیک ورزشی

از دانشگاه هومبولت برلین، آلمان

بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.



خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
وزارتخانه تربیت بدنی و علوم ورزشی

آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد کوچه پنجم پلاک

سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس
حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان

ارزیابی ناهنجاری های کف پا و کفی طبی



شرح خدمات

مرکز تخصصی ارزیابی، طراحی و ساخت کفی طبی و ورزشی کفش در پژوهشگاه علوم ورزشی با بهره گیری از متخصصین بیومکانیک و مهندس ورزش آماده ارائه خدمات در زمینه های زیر می باشد:

ارزیابی تخصصی ساختار آناتومیکسی پا و ناهنجاری های عضلانی-اسکلتی

بررسی وضعیت قوس های طولی و عرضی پا
اندازه گیری و ارزیابی نقطه به نقطه و ارائه نقشه فشار کف پا

ارزیابی بیومکانیکی ناهنجاری های پا و خطوط کشش نیروی عضلانی

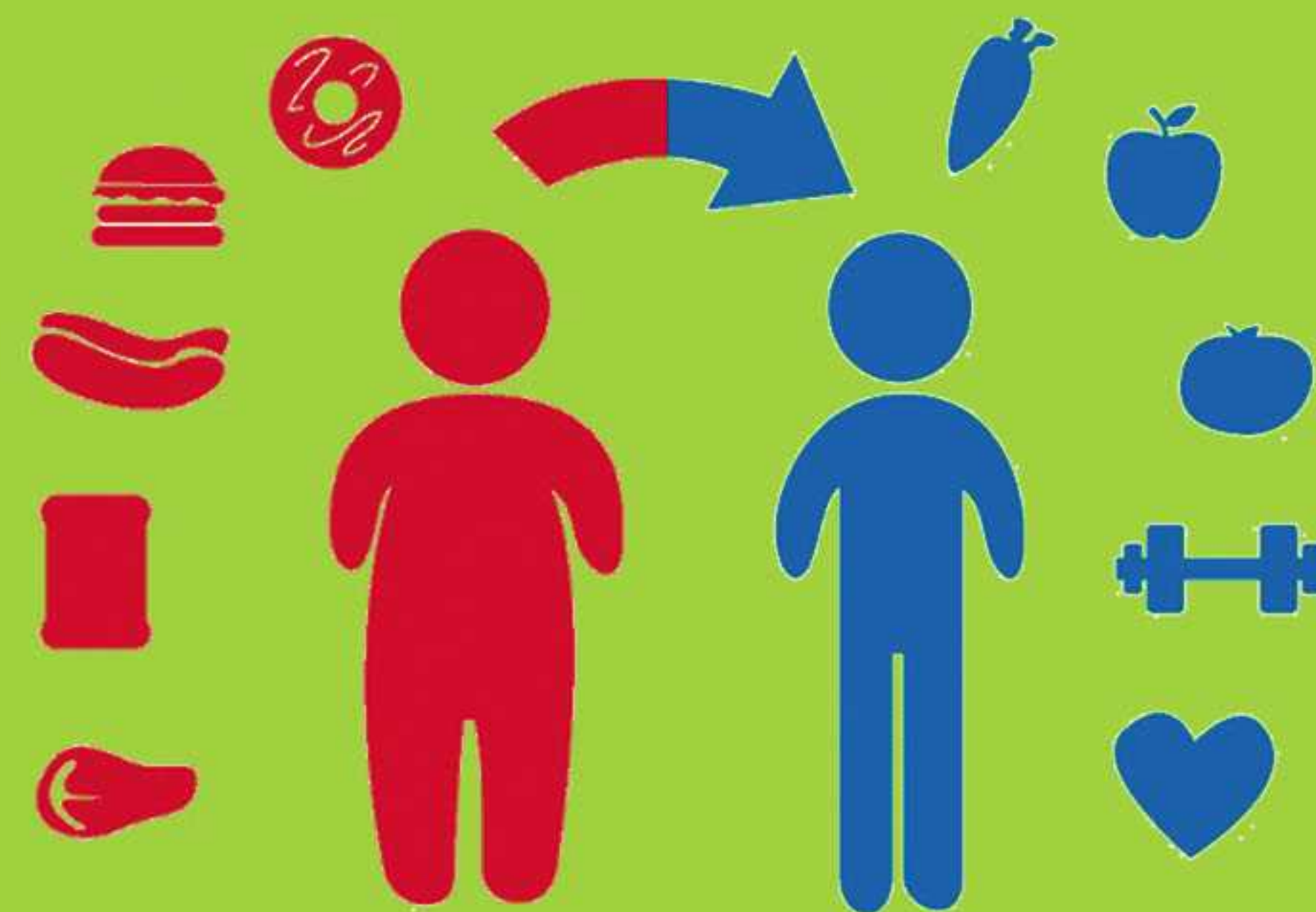
مشاوره در خصوص استفاده از کفی های طبی و انتخاب کفش مناسب



دکتر علی شریف نژاد

- دکترای بیومکانیک ورزشی از دانشگاه هومبولت برلین آلمان
- عضو هیات علمی و رئیس پژوهشگاه علوم ورزشی
- مجری و همکار بیش از ۲۰ طرح پژوهشی استانی، ملی و بین المللی
- ترجمه و چاپ ۱۰ عنوان کتاب تخصصی در حوزه بیومکانیک ورزشی
- چاپ بیش از ۲۰ عنوان مقاله در مجلات ISI، ISC و علمی پژوهشی
- تدریس در مقاطع مختلف تحصیلات تکمیلی بیومکانیک ورزشی
- تدریس و برگزاری کارگاه های آموزشی متعدد





بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.

خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

دکتر محمد شریعت زاده جنیدی
دکترای فیزیولوژی ورزشی
متخصص علم تمرین و تغذیه ورزشی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاك

سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس

حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان



شرح خدمات

- مشاوره و برنامه ریزی علمی در خصوص چاقی و کاهش وزن، برنامه تمرینی کار با وزنه و هوازی با هدف ارتقاء سلامتی.
- با بررسی های تخصصی توسط ابزارهای آزمایشگاهی دقیق و کسب اطلاعات کافی از وضعیت و شرایط بدنی فرد، مناسب ترین برنامه تمرینی تخصصی برای هر فرد اعم از ورزشکاران و افراد عادی طراحی و ارائه می شود.



دکتر محمد شریعت زاده جنیدی

دکتری فیزیولوژی ورزشی

متخصص علم تمرین و تغذیه ورزشی

تجویز تمرین و تغذیه ورزشی در افراد مختلف





دکتر امیر شمس

دکترای تخصصی رفتار حرکتی از دانشگاه شهید بهشتی

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسانها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.

خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف

شرح خدمات

مرکز تخصصی ارزیابی کنترل پاسچر، تعادل و گامبرداری در پژوهشگاه علوم ورزشی با بهره‌گیری از متخصصین رفتار حرکتی آماده ارائه خدمات در زمینه های زیر می‌باشد:

- ارزیابی مولفه های ساختاری کنترل پاسچر و ارائه برنامه های تمرینی
- ارزیابی مولفه های عملکردی کنترل پاسچر و ارائه برنامه های تمرینی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با تعادل در ارائه برنامه های تمرینی
- ارزیابی مولفه های ساختاری مرتبط در گامبرداری موثر و ارائه برنامه های تمرینی
- ارزیابی مولفه های عملکردی مرتبط در گامبرداری موثر و ارائه برنامه های تمرینی
- ارزیابی و شناسایی عوامل مزل پیشرونده در تضعیف کنترل پاسچر و تعادل افراد و ارائه برنامه های تمرینی
- ارزیابی ناهنجاری های مرتبط با کنترل پاسچر، تعادل و گام برداری افراد و ارائه برنامه های تمرینی

آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاك سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان

ارزیابی کنترل و مداخلات تمرینی مرتبط با کنترل پاسچر و تعادل

الف) عموم مردم

- ارزیابی مولفه های مرتبط با تعادل و کنترل پاسچر در اقشار مختلف جامعه
- طراحی برنامه های تمرینی جهت احیاء؛ افزایش و ارتقای تعادل و کنترل پاسچر در اقشار مختلف جامعه
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گامبرداری در اقشار مختلف جامعه
- طراحی برنامه های تمرینی جهت احیاء؛ افزایش و ارتقای مولفه های گامبرداری در اقشار مختلف جامعه

ب) ورزشکاران

- تعیین مولفه های تاثیرگذار بر بهبود عملکرد مولفه های کنترل پاسچر و تعادل ورزشکاران
- تعیین مولفه های تاثیرگذار بر بهبود عملکرد مولفه های گام برداری ورزشکاران



دکتر امیر شمس

- دکترای تخصصی رفتار حرکتی از دانشگاه شهید بهشتی
- عضو هیات علمی و مدیر آزمایشگاه های ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی
- پژوهشگر برتر در سال های ۹۵، ۹۶ و ۹۷
- مجری و همکار بیش از ۲۵ طرح پژوهشی استانی، ملی و بین المللی
- ترجمه و چاپ ۱۲ عنوان کتاب تخصصی در حوزه رفتار حرکتی
- چاپ بیش از ۵۰ عنوان مقاله در مجلات ISC، ISI و علمی پژوهشی
- تدریس در مقاطع تحصیلات تکمیلی رفتار حرکتی
- تدریس و برگزاری کارگاه های آموزشی متعدد
- دبیر کارگروه رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی کمیته برنامه ریزی درسی و گسترش علوم ورزشی وزارت علوم

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی کودکان

دکتر امین غلامی
دکتر ملیحه نعیمی کیا
دکتر صالح رفیعی



گسترش زندگی آپارتمان نشینی امروزه، کاهش فضای کافی برای بازی و جست و خیز کودکان، مشغله زیاد و رشد روز افزون بازی های ، سبک زندگی غیرفعال والدین، موجب افزایش شیوع مشکلات حرکتی اطفال و کودکان حتی در اجرای حرکات روزمره شده است.



مشکلات حرکتی کودک (هرچند جزئی) علاوه بر اینکه می تواند اثر منفی بر رشد فاکتورهای جسمانی یعنی قد، وزن و عضلات و استخوان ها داشته باشد، می تواند رشد شناختی کودک مانند سرعت یادگیری، حافظه و ... ، و همچنین رشد اجتماعی وی مانند برقراری ارتباط با همسالان و دوستان را نیز به تاخیر بیاندازد. همچنین احتمال موفقیت ورزشی افرادی که در کودکی توانایی برجسته ای در اجرای حرکات ابتدایی داشته اند، بسیار بیشتر است. این موضوع در حوزه استعدادپروری ورزشی اهمیت خاصی دارد.

اهمیت توجه به رشد حرکتی کودک وقتی بیشتر می شود که والدین قصد داشته باشند برای آینده ورزشی کودکشان برنامه ریزی کنند. بی شک بدون رشد مناسب حرکات ابتدایی در کودکی دستیابی به قهرمانی دور از دسترس خواهد بود. با توجه به اهمیت موضوع، پژوهشگاه علوم ورزشی با همکاری انجمن بین المللی بازی های حرکتی اقدام به راه اندازی مرکز تخصصی سنجش و توسعه قابلیت های حرکتی و ورزشی کودکان نموده است.



مرکز مطالعات تخصصی رشد حرکتی کودکان

متخصصین مرکز

دکتر امین غلامی

دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی با تخصص رشد حرکتی، رئیس انجمن بین المللی بازی های حرکتی و ورزشی کودکان، رئیس انجمن دفاع از حق بازی کودکان ایران، رئیس کمیته بازی ها و ورزش کودکان هیات ورزش های همگانی استان تهران، مدرس دوره های مربیگری بازی و ورزش کودکان فدراسیون ورزش های همگانی

دکتر ملیحه نعیمی کیا

دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی با تخصص رشد حرکتی، نائب رئیس انجمن دفاع از حق بازی کودکان ایران، مدرس دوره های مربیگری بازی و ورزش کودکان فدراسیون ورزش های همگانی، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حوزه بازی و ورزش کودکان

دکتر صالح رفیعی

دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی با تخصص رشد حرکتی، رئیس انجمن بازی و ورزش کودکان فدراسیون ورزش های مربیگری بازی و ورزش کودکان، همگانی فدراسیون ورزش های همگانی، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حوزه بازی و ورزش کودکان

خدمات مرکز

- سنجش وضعیت رشد حرکات پایه کودکان و مقایسه با وضعیت طبیعی
- ارائه خدمات ویژه به مهدهای کودک و مدارس مانند ارائه کارنامه سلامت حرکتی
- ارائه برنامه های تمرینی ورزشی و بازی برای ارتقای سطح سلامت حرکتی کودکان
- برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه مربیان مهدهای کودک و مدارس در خصوص سلامت حرکتی کودکان و ارائه گواهینامه معتبر
- شناسایی کودکان نخبه از نظر اجرای حرکات پایه و معرفی به مراکز معتبر ورزشی
- در اختیار قرار دادن وسایل تمرینی برای بهبود و ارتقای رشد حرکتی
- ارائه برنامه های ورزشی ویژه کودکان چاق و کم وزن ارائه مشاوره و آموزش به خانواده های متقاضی برای ارتقای سطح سلامت حرکتی کودکان
- برگزاری جشنواره های بازی حرکتی برای موسسات کودک
- مشاوره استعدادپروری ورزشی کودکان

ویژگی های مرکز

- بهره گیری از مشاوره متخصصین و اساتید برجسته دانشگاه
- در زمینه سلامت حرکتی و ورزش کودکان
- مجهز بودن به معتبرترین و پیشرفته ترین ابزارهای سنجش رشد جسمانی و حرکتی دنیا
- برخورداری از فضا و امکانات مناسب، شاد و ایمن برای کودکان



مرکز تخصصی مشاوره ورزشی



دکتر معصومه هلالی زاده

عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم ورزشی
دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران
دکترای کینزیومتریك دانشگاه ایلینویز آمریکا



بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.

خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف





آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاك
سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس
حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان



شرح خدمات

- مشاوره، ویزیت، تجویز برنامه تمرینی و ارائه راهکارهای اصلاح سبک زندگی با هدف کنترل وزن و بهبود کیفیت زندگی زنان:
- تجویز برنامه های تمرینی ایمن در دوران بارداری (تجویز جدیدترین پروتکل های کنترل وزن، تقویت عضلات کف لگن و ثبات مرکزی با رعایت ویژگی های فردی)
- تجویز برنامه های تمرینی ایمن پس از زایمان (کاهش وزن سریع و بی خطر)
- تجویز برنامه های تمرینی ایمن پس از یائسگی (حفظ آمادگی بدنی و کنترل وزن)
- تجویز برنامه های تمرینی برای بیماران
- تجویز برنامه های تمرینی برای بهبود اختلالات چرخه قاعدگی (دیسمنوره، آمنوره)



دکتر معصومه هلالی زاده

عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم ورزشی

دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

دکترای کینزیومتریک دانشگاه ایلینویز آمریکا

- طراحی تمرینات ورزشی برای دوران بارداری و پس از زایمان
- تجویز برنامه های تمرینی ایمن و اثربخش برای کنترل وزن و بهبود کیفیت زندگی زنان



weight loss plan					
	breakfast	snack	lunch	snack	dinner
tuesday	145	144	143	142	141
	140	139	138	137	136
	135	134	133	132	131
	126	125	124	123	122
	116	115	114	113	112
	108	109	110	111	112
	107	108	109	110	111
	106	107	108	109	110
	105	106	107	108	109
	104	105	106	107	108
	103	104	105	106	107
	102	103	104	105	106
	101	102	103	104	105
	100	101	102	103	104
	99	100	101	102	103
	98	99	100	101	102
	97	98	99	100	101
	96	97	98	99	100
	95	96	97	98	99
	94	95	96	97	98
	93	94	95	96	97
	92	93	94	95	96
	91	92	93	94	95
	90	91	92	93	94
	89	90	91	92	93
	88	89	90	91	92
	87	88	89	90	91
	86	87	88	89	90
	85	86	87	88	89
	84	85	86	87	88
	83	84	85	86	87
	82	83	84	85	86
	81	82	83	84	85
	80	81	82	83	84
	79	80	81	82	83
	78	79	80	81	82
	77	78	79	80	81
	76	77	78	79	80
	75	76	77	78	79
	74	75	76	77	78
	73	74	75	76	77
	72	73	74	75	76
	71	72	73	74	75
	70	71	72	73	74
	69	70	71	72	73
	68	69	70	71	72
	67	68	69	70	71
	66	67	68	69	70
	65	66	67	68	69
	64	65	66	67	68
	63	64	65	66	67
	62	63	64	65	66
	61	62	63	64	65
	60	61	62	63	64
	59	60	61	62	63
	58	59	60	61	62
	57	58	59	60	61
	56	57	58	59	60
	55	56	57	58	59
	54	55	56	57	58
	53	54	55	56	57
	52	53	54	55	56
	51	52	53	54	55
	50	51	52	53	54
	49	50	51	52	53
	48	49	50	51	52
	47	48	49	50	51
	46	47	48	49	50
	45	46	47	48	49
	44	45	46	47	48
	43	44	45	46	47
	42	43	44	45	46
	41	42	43	44	45
	40	41	42	43	44
	39	40	41	42	43
	38	39	40	41	42
	37	38	39	40	41
	36	37	38	39	40
	35	36	37	38	39
	34	35	36	37	38
	33	34	35	36	37
	32	33	34	35	36
	31	32	33	34	35
	30	31	32	33	34
	29	30	31	32	33
	28	29	30	31	32
	27	28	29	30	31
	26	27	28	29	30
	25	26	27	28	29
	24	25	26	27	28
	23	24	25	26	27
	22	23	24	25	26
	21	22	23	24	25
	20	21	22	23	24
	19	20	21	22	23
	18	19	20	21	22
	17	18	19	20	21
	16	17	18	19	20
	15	16	17	18	19
	14	15	16	17	18
	13	14	15	16	17
	12	13	14	15	16
	11	12	13	14	15
	10	11	12	13	14
	9	10	11	12	13
	8	9	10	11	12
	7	8	9	10	11
	6	7	8	9	10
	5	6	7	8	9
	4	5	6	7	8
	3	4	5	6	7
	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی



دکتر مهدی حسینی زاده

دکتری تخصصی پزشکی از دانشگاه آلبورگ دانمارک



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.

خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف

Pain Relief & management



آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاک
سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس
حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان

درد، به هرگونه تجربه حسی و روحی ناخوشایند مرتبط با یک آسیب بافتی محتمل و یا واقعی اطلاق می شود. ارزیابی درد نوعی ارزیابی مشاهده ای چند بعدی است. این ارزیابی شامل طیف وسیعی از اندازه گیری های کلینیکی بر اساس نوع، اهمیت و مفهوم دردی است که توسط فرد تجربه می گردد. قابلیت شناختی فرد، شرایط محیطی که فرد در آن درد را تجربه میکند، اضطراب، و دلیل ایجاد درد از نکات تاثیر گذار در حین ارزیابی درد می باشند که همه این موارد تفسیر معیارها در کمی سازی درد را دشوارتر می کنند. نظر به این که مدل های کمی سازی درد اغلب به واسطه معیارهای ذهنی انجام میشود، لذا تفسیر ارزیابی میزان درد افراد دشوار و چالش برانگیز خواهد بود. تاریخچه درد، محل و شدت آن از نکاتی هستند که در حین اندازه گیری می بایست بدان ها توجه نمود.

شرح خدمات

مرکز مشاوره اندازه گیری و ارزیابی درد پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با در نظر داشتن دقیق نکات و موارد مطرح شده در قسمت قبل به ارزیابی و اندازه گیری شرایط درد افراد می پردازد. نکته قابل توجه و متمایز کننده این مرکز در مقایسه با دیگر کلینیک های درد در کشور این است که خدمات ارائه شده جهت ارزیابی و اندازه گیری درد در این مرکز به واسطه هر دو ابزارهای اندازه گیری ذهنی (آزمون درد فشاری، آزمون آنالوگ بصری و ...) و عینی (رفلکس رهایی از درد) صورت می گیرد. بدین ترتیب بر اساس اطلاعات موجود، این مرکز علاوه بر معیار ها و ابزارهای ذهنی موجود در بیمارستان ها و مراکز درمانی دیگر، برای اولین بار کمی سازی درد در افراد را با استفاده از روش رفلکس رهایی از درد انجام می دهد. "رفلکس رهایی از درد" ابزاری جدید و حرفه ای و دارای روایی و اعتبار بالا بوده که با استفاده از روشی عینی و الکتروفیزیولوژی به کمی سازی درد می پردازد. کلیه افرادی که به هر نحوی از انواع مختلف درد رنج می برند از جمله مخاطبانی هستند که می توانند از خدمات بسیار تخصصی این مرکز بهره مند گردند.



دکتر مهدی حسین زاده

دکتری تخصصی مهندسی پزشکی از دانشگاه آلبورگ، دانمارک، از دانشگاه های معتبر در سطح بین المللی، با تخصصی که در زمینه ارزیابی آستانه درد در کشور دانمارک کسب نموده است در این مرکز به خدمت رسانی می پردازد. بدین ترتیب دکتر حسین زاده با طراحی و ساخت ابزاری که خود در این مرکز طراحی نموده است به اندازه گیری آستانه رفلکس رهایی از درد افراد می پردازد. افرادی که به این مرکز مراجعه می نمایند می توانند با استفاده از اطلاعات به روز ابزار مورد نظر، اطلاعاتی مربوط به ماهیت دردی که از آن رنج می برند دریافت نموده آنگاه پس از تعیین راهکارهایی عملی جهت مدیریت درد خویش اقدام نمایند. سپس با اندازه گیری مجدد آستانه درد در این مرکز اطلاعات پایا، معتبر و قابل اعتمادی از میزان تاثیرگذاری مداخله های مختلف درمانی که تجربه کردند دریافت نمایند.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

دکتر علی کاشی

استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.

خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف

مرکز تخصصی ارائه مشاوره توانبخشی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی بر آن است تا در مرکز مشاوره خویش به افراد و گروه های مختلف دارای نیازهای ویژه ارائه خدمت نماید. در همین راستا بخشی از فعالیت های این مرکز با نظارت دکتر علی کاشی متخصص توانبخشی ورزشی به مشاوره ورزشی برای افراد دارای کم توانی، پایش سلامت این عزیزان و تجویز برنامه تمرینی برای آنها می پردازد.

نتایج جدیدترین مطالعات نشان می دهند که تنها يك سوم از افراد کم توان ذهنی به اندازه کافی فعالیت بدنی دارند و آمادگی جسمانی افراد کم توان ذهنی در سطحی بسیار پائین تر از سایر افراد جامعه است. یکی از راه های بهبود وضعیت زندگی این افراد ورزش و فعالیت بدنی است. اجرای تمرینات ورزشی نه تنها مشکلات خاص این افراد را مرتفع می سازد بلکه در افزایش سلامت کلی این افراد نیز موثر است. پژوهش گران مختلف نشان داده اند که این افراد برای سالم ماندن و حفظ سلامتی نیاز به فعالیت های بدنی و ورزشی بیشتری داشته و مربیان، والدین و ... می باید این افراد را تشویق به داشتن زندگی فعال تری کنند. شرکت در فعالیت های ورزشی برای این افراد بسیار مفید است چرا که باعث پیشگیری از بسیاری از بیماری ها در این افراد می شود. در بیشتر بخش ها تمرینات ورزشی برای افراد کم توان فواید زیادی را دارد. از آنجایی که بهره هوشی از طریق اجرای فعالیت های بدنی بهبود پیدا نمی کند، از راه این فعالیت ها محققین سعی در بهبود رفتارهای انطباقی و ویژگی های جسمی و حرکتی از طریق فعالیت های بدنی منظم دارند. از سوی دیگر فعالیت های بدنی مناسب به افراد کم توان کمک می کند تا زندگی مستقل، کسب شغل و حفظ سلامت را تجربه کنند. به دلیل این که ناتوانی های ثانویه و دیگر مشکلات سلامتی در افراد کم توان نسبت به سایر افراد جامعه بیشتر است. این افراد نسبت به سایر افراد جامعه بیشتر نیازمند دریافت مراقبت های ویژه هستند.

افراد دارای انواع مختلف اختلالات جسمی و ذهنی دارای سطوح متفاوتی از توانایی های عملکردی بوده و گاهی دارای خصوصیات جسمانی متفاوتی نیز می باشند. این تفاوت ها باعث می شود تا



توانبخشی ورزشی در کودکان استثنایی

دکتر علی کاشی مدرک دکترای تخصصی در رشته رشد و تکامل و یادگیری حرکتی (رفتار حرکتی) از دانشگاه تهران و فلوشیپ تخصصی تربیت بدنی برای افراد کم توان ذهنی در محیط آموزش فراگیر از دانشگاه فورو ایتالیکو (دانشگاه ملی ورزش ایتالیا) و دانشگاه ساپینزا از کشور ایتالیا دارد. او از سال ۱۳۸۷، در حیطه تخصصی، طراحی برنامه تمرین ورزشی برای توان بخشی جسمی و ذهنی افراد کم توان ذهنی را دنبال می کند. ایشان در زمینه شیوه های نوین توان بخشی افراد کم توان با اختلالات مختلف، مانند سندرم داون، اختلال طیف اوتیسم، بیش فعالی نقص توجه، افراد کم توان ذهنی و افراد دارای اختلال هماهنگی رشد به پژوهش مشغول است. نامبرده بسته آموزشی تمرینی ویژه افراد دارای سندرم داون را در سال ۱۳۹۲ تدوین نمود. در سال ۱۳۹۶ در يك طرح تحقیقی برای پژوهشگاه تربیت بدنی شروع به تدوین بسته آموزشی تمرینی برای افراد اوتیسم نمود و در سال ۱۳۹۷ در يك طرح تحقیقی برای معاونت علمی ریاست جمهوری شروع به تدوین برنامه تمرینی برای افراد دارای کم توانی ذهنی نموده است. اجرای ده ها پایان نامه و رساله دکتری در حوزه توانبخشی ورزشی و تالیف کتاب توانبخشی در سندرم داون با رویکرد فعالیت بدنی نیز از جمله دیگر فعالیت های محقق در این زمینه است. دکتر کاشی از سال ۱۳۸۹، به المپیک ویژه ایران پیوست و در حال حاضر دبیر کل المپیک ویژه ایران است.

تا این افراد نیازمند برنامه های تمرینی نسبتا متفاوت و ویژه ای باشند. طراحی این برنامه تمرینی برای بهبود سلامت جسمی و ذهنی نیز بدون کسب اطلاعات لازم در خصوص هر نوع اختلال و سنجش توانمندی های اولیه میسر نیست. این افراد می توانند در مرکز مشاوره توانبخشی ورزشی پژوهشگاه، بعد از سنجش های اولیه، بهترین برنامه تمرینی با توجه به ویژگیهای جسمانی، سن، جنس و نوع اختلال خویش را دریافت نمایند.

گروه مخاطبین:

گروه های مخاطبی که می توانند از این خدمات بهره مند شوند افراد دارای کم توانی ذهنی، افراد دارای اختلال طیف اوتیسم افراد با سندرم داون، کودکان دارای نقص توجه بیش فعالی و افراد دارای اختلالات هماهنگی رشدی می باشند. این افراد می توانند ضمن مشاوره تخصصی در زمینه فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی در آزمایشگاه پژوهشگاه اقدام به سنجش فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی نموده و از خدمات پایش سلامت و کارنامه سلامت نیز بهره مند شوند.



آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاک سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۷۹۳، ۸۸۷۴۷۸۸۴ داخلی ۰۷۰

سرکار خانم غلامیان

website: www.sportrehab.ir

Email: sportrehab@gmail.com

Telegram: @sportrehabir

بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود، مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را بطور منطقی تامین نماید. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت جهت توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح بوده و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند نموده و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را منتفع سازد.



در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه نموده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی پاسچر و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در نهایت "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، نموده است.

خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

دکتر ابراهیم متشرعی

- دکترا رفتار حرکتی با تمرکز بر روان شناسی ورزشی از دانشگاه شهید بهشتی
- استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

معرفی تخصصی (علمی) خدمات مورد نظر

الف- مشاوره مهارت های ذهنی و روان در ورزشکاران و مربیان تیم های ورزشی به شکل خصوصی و گروهی با هدف بهبود و ارتقاء عملکرد شامل:

۱. مدیریت و کنترل حالات خلقی و هیجانات ورزشی
۲. کاهش استرس و اضطراب با تمرینات نوین آرامسازی و تمرینات ذهنی
۳. بهبود تمرکز و توجه در حین جلسات تمرین و مسابقه با تمرینات میدانی و آزمایشگاهی
۴. بهبود توانایی تصویرسازی و کاربرد عملی در ارتقاء عملکرد و تسریع یادگیری تکنیک های ورزشی
۵. تنظیم انگیزتگی و انرژی روانی متناسب با جلسات تمرین و رقابت
۶. کاربرد انواع خودگفتاری و هدف گزینی در توسعه عملکرد ذهنی- روانی و مهارت های ورزشی
۷. بهبود سرسختی ذهنی و تاب آوری سختی ها و دشواری های تمرین و ناکامی در رقابت
۸. افزایش اعتماد به نفس و بازیافت تمرکز در شرایط چالش زا و پرفشار
۹. پیشگیری و بازتوانی ذهنی تحلیل رفتگی و واماندگی ورزشی

ب- مشاوره تخصصی روان شناسی ورزشی ورزشکاران و مربیان :

۱. بهبود فضای ارتباطاتی درون تیمی بین اعضا، مربیان و مسئولین تیم ها
۲. تعادل فعالیت های ورزشی و زندگی شخصی و تحصیلی در ورزشکاران و مربیان
۳. بهبود رابطه شخصی و حرفه ای ورزشکار- مربی و مدیریت حل تعارضات



دکتر ابراهیم متشرعی

دکتر رفتار حرکتی با تمرکز بر روان شناسی ورزشی از دانشگاه شهید بهشتی
مشاور مهارت های ذهنی مرکز مشاوره روان شناسی ورزشی اکادمی ملی المپیک
مترجم و مولف کتب تخصصی روان شناسی ورزشی
مدرس دانشگاه ها در دروس مختلف گرایش روان شناسی ورزشی

مخاطبین خدمات روان شناسی ورزشی

- ۱- ورزشکاران سطوح مهارتی مختلف [از مبتدی تا تخبه]
- ۲- مربیان ورزشی
- ۳- شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی با رویکرد سلامتی و تندرستی
- ۴- روان شناسان ورزشی
- ۵- معلمان ورزش
- ۶- دانشجویان تحصیلات تکمیلی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت مدرس و علوم ورزشی

آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد کوچه پنجم پلاک
سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس
حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان



دکتر هادی روحانی
دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه گیلان



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.



خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف

شرح خدمات

الف) عموم مردم

- تعیین محدوده طلایی چربی سوزی ویژه هر فرد بر اساس داده پردازی دستگاه گاز آنالایزر
- طراحی برنامه ورزشی ویژه هر فرد برای کاهش وزن بر اساس پاسخ متابولیکی وی به ورزش
- ارزیابی وضعیت ترکیب بدن فرد و ارائه توصیه های تخصصی

ب) ورزشکاران

- تعیین توان هوازی ورزشکار با استفاده از روش استاندارد و دستگاه گاز آنالایزر
- تعیین توان بی هوازی ورزشکار با استفاده از روش آزمون وینگیت با مولفه های مربوطه
- تعیین ظرفیت تامپونی (ظرفیت تحمل ورزش های شدید) ورزشکار به روش غیرتهاجمی
- تعیین آستانه بی هوازی و آستانه لاکتات ورزشکار به روش غیرتهاجمی



به منظور ارائه خدمات ذکر شده در این بروشور، يك آزمون استاندارد ورزشی مطابق با وضعیت آمادگی جسمانی فرد بر روی تردمیل یا دوچرخه کارسنج اجرا می شود و با استفاده از دستگاه گاز آنالایزر، پاسخ متابولیکی فرد مورد ارزیابی قرار می گیرد.

بر این اساس، محدوده ای از فعالیت ورزشی که فرد، بیشترین چربی سوزی را دارد تعیین خواهد شد و مطابق با آن، طراحی تمرین ورزشی برای کاهش چربی بدن و وزن بدن به ویژه برای افراد چاق خواهد شد.

همه ورزشکاران به ویژه آنهایی که در سطح حرفه ای و نیمه حرفه ای به تمرین و مسابقه می پردازند، ضروری است تا از دو شاخص مهم فیزیولوژیکی خود اطلاع داشته باشند تا برای توسعه آنها برنامه ریزی کنند: توان هوازی و توان بی هوازی. اندازه گیری دقیق این دو شاخص در کنار اندازه گیری ظرفیت تامپونی (ظرفیت تحمل ورزش شدید) توسط دستگاه های آزمایشگاهی، در این مرکز انجام می گیرد و توصیه های لازم در این باره به این ورزشکاران ارائه خواهد شد. علاوه بر این، آستانه های مهم فیزیولوژیکی که در ورزش از اهمیت بسزایی برخوردارند مثل آستانه بی هوازی و آستانه لاکتات، با استفاده از روش های غیرتهاجمی (بدون خونگیری) تعیین می گردد.

آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاك سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس حاصل نمایید.

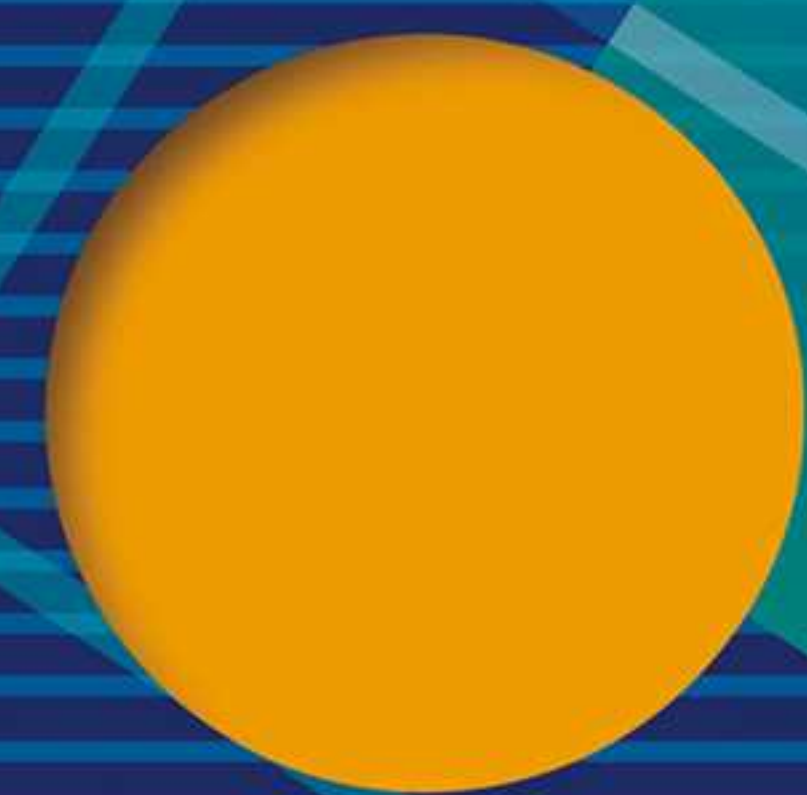
۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان



دکتر هادی روحانی

- دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه گیلان
- عضو هیات علمی و مدیر گروه فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- عضو بنیاد ملی نخبگان
- پژوهشگر برتر در سال ۹۴
- مجری و همکار بیش از ۱۰ طرح پژوهشی ملی و منطقه ای
- ترجمه و چاپ ۶ عنوان کتاب تخصصی در حوزه تغذیه و فیزیولوژی ورزشی
- چاپ بیش از ۳۰ عنوان مقاله در مجلات ISI، ISC و علمی پژوهشی
- تدریس در مقاطع تحصیلات تکمیلی فیزیولوژی ورزشی
- تدریس و برگزاری کارگاه های آموزشی متعدد
- دبیر کمیته برنامه ریزی درسی و گسترش علوم ورزشی وزارت عتف



مرکز تخصصی مشاوره ورزشی



بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، "ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.



خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر علیرضا آقا بابا

دکترای تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزش

شرح خدمات و مخاطبین

مدیریت وزن با استفاده از جنبه های روانشناختی، ورزشی و تغذیه ایی

کمک به بهبود کیفیت زندگی و تغیر سبک زندگی سالم
کمک به بهبود و بازگشت به میادین ورزش پس از آسیب.

خدمات ارایه شده در هر دو بخش مراجعان عمومی و ورزشکاران قابل اجرا می باشد. به این منظور، آزمون های استاندارد بر روی فرد اجرا و با استفاده از نرم های موجود، نیاز های فرد و اهداف تعیین شده برنامه های تخصصی فردی تجویز می گردد.

همه ورزشکاران به ویژه آنهایی که در سطح حرفه ای و نیمه حرفه ای به تمرین و مسابقه می پردازند، ضروری است تا از ویژگی های تخصصی و مورد نیاز خود آگاهی داشته تا برای توسعه آنها برنامه ریزی کنند.

الف) عموم مردم

مدیریت استرس

مدیریت وزن

ارزیابی عوامل خطر ساز سلامت شهروندان (جسمی- روانی)

ب) ورزشکاران

بررسی وضعیت روانشناختی ورزشکاران

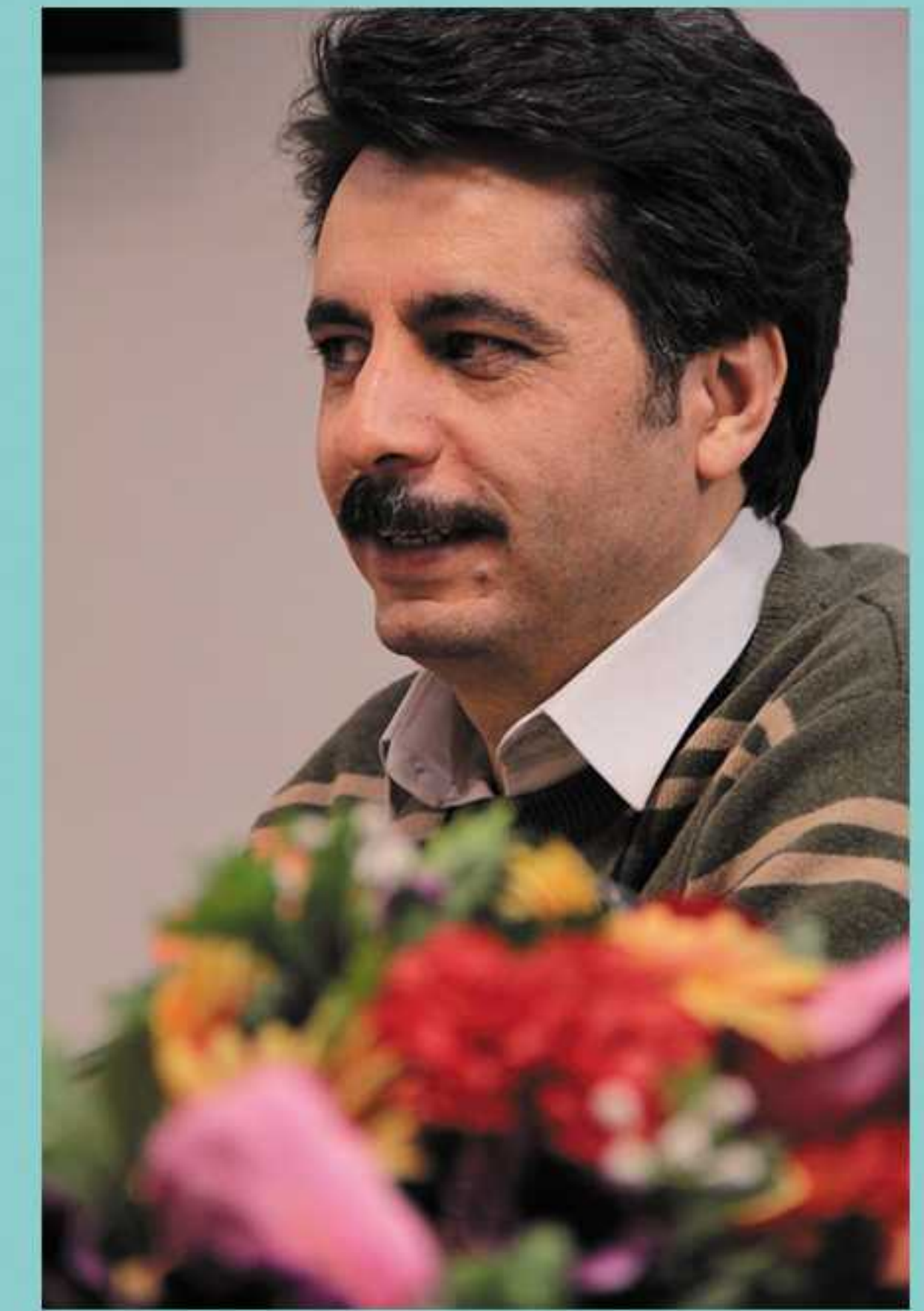
آموزش مهارت های روانی مورد نیاز ورزشکاران

مدیریت استرس و اضطراب

کمک به ورزشکاران آسیب دیده برای بازگشت به میادین ورزشی

ارزیابی عوامل خطر ساز سلامت ورزشکاران حرفه ایی و آماتور (جسمی- روانی)

STRESS MANAGEMENT



دکتر علیرضا آقابابا

دکتری تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزش

کارشناس ارشد روانشناسی

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزش

مربی بین المللی یوگا و مدرس یوگا

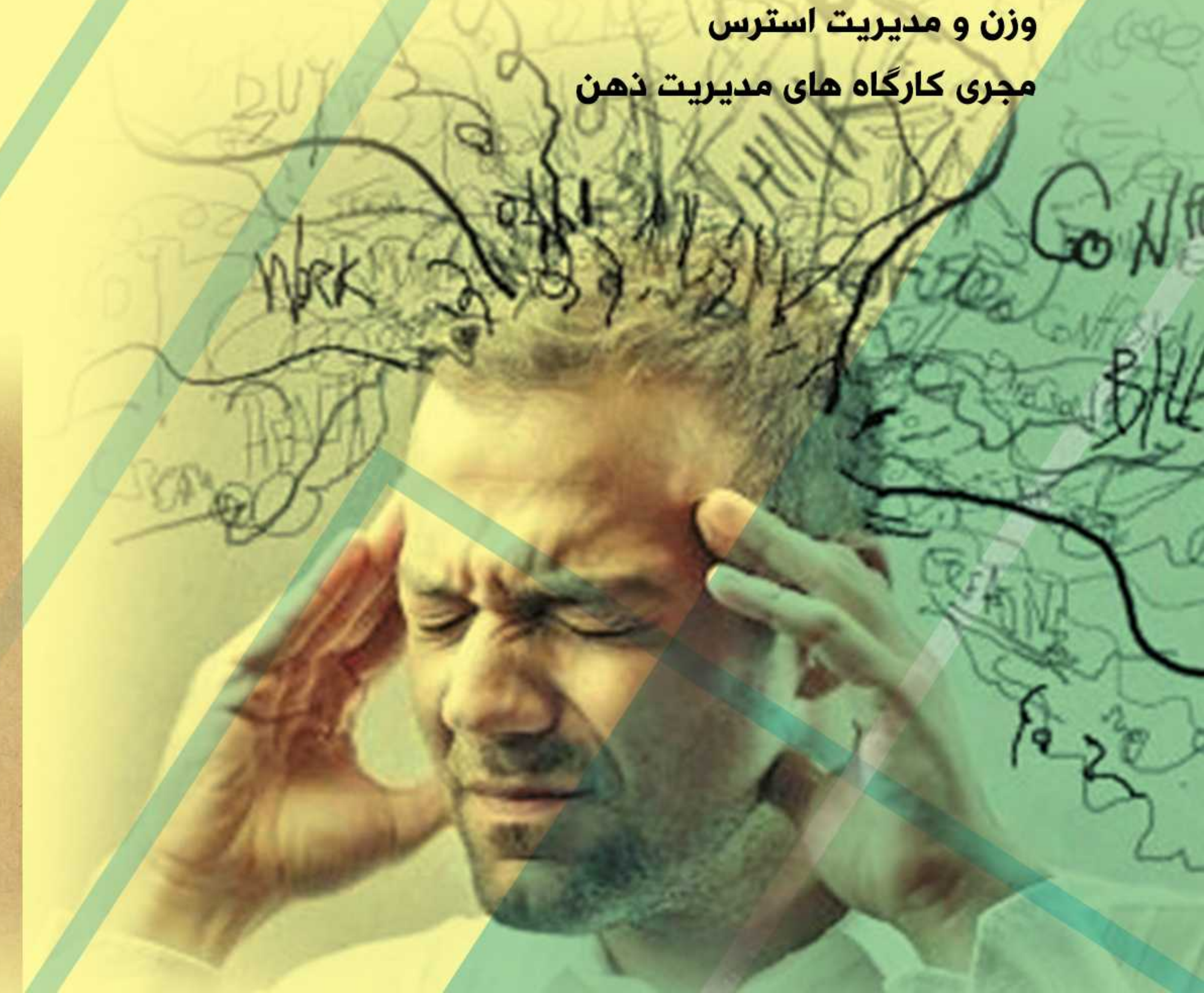
روانشناس اسبق تیم ملی فوتبال

روانشناس اسبق تیم فوتسال لیگ برتر

همکار کلینیک های روانشناسی در حوزه های مدیریت

وزن و مدیریت استرس

مجری کارگاه های مدیریت ذهن



آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاک سه، طبقه اول،

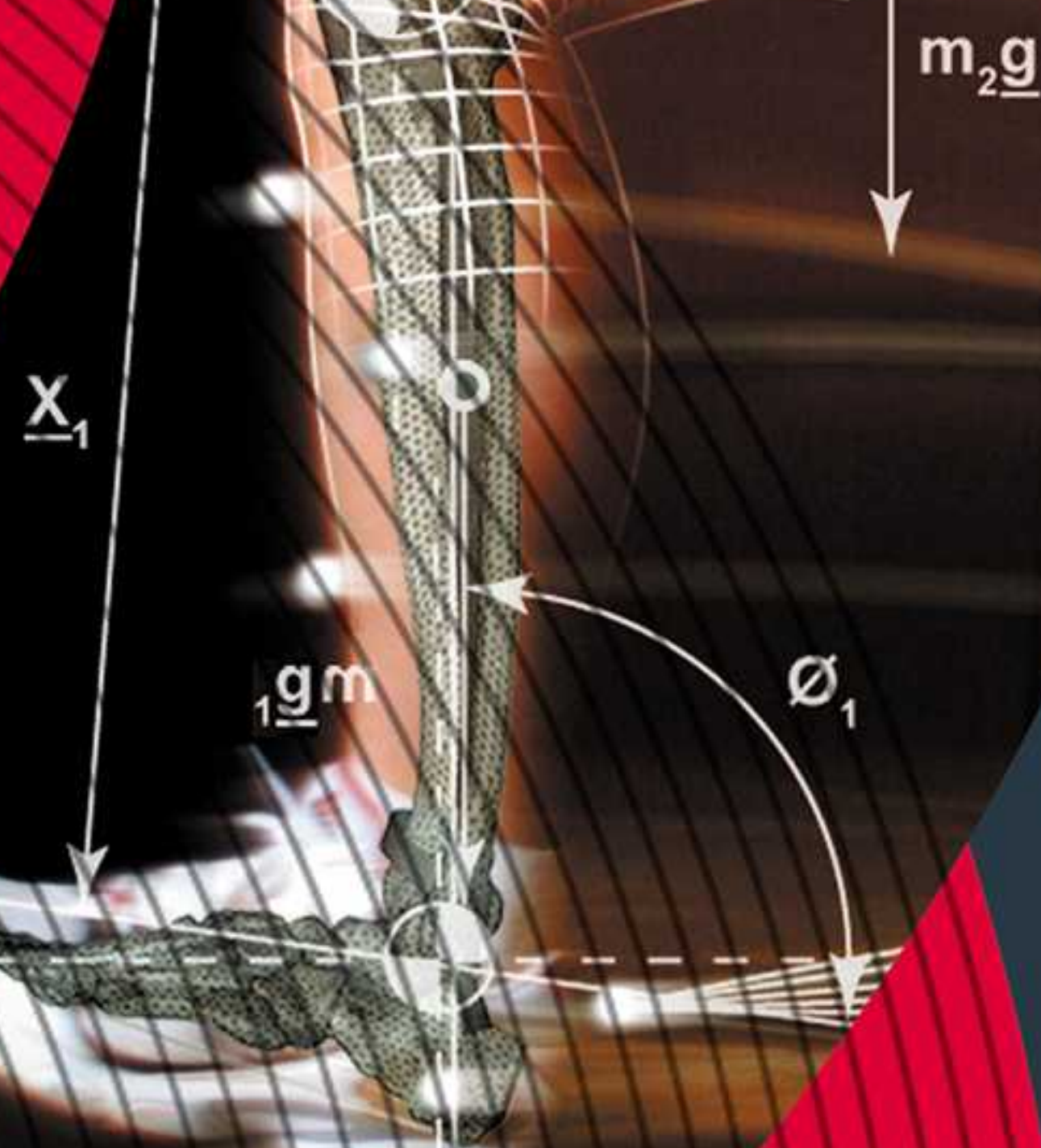
مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان



مرکز تخصصی مشاوره ورزشی



بی تردید جامعه سالم، جامعه ای است که افراد آن از سلامت جسمانی و روانی لازم برخوردار باشند و این مهم میسر نمی شود مگر آنکه انسان در رویدادها و مراحل مختلف زندگی به نیازهای خویش پاسخ معقول دهد یا به عبارت دیگر توان سازگاری خود را به طور منطقی تامین کند. تامین سلامت انسان ها يك هدف اصلی و با اهمیت برای توسعه اجتماعی-اقتصادی جامعه محسوب می شود و برای تحقق این هدف، امروزه به تندرستی و بهداشت روانی و جسمانی افراد توجه خاصی شده است. در این خصوص، پژوهشگاه علوم ورزشی به عنوان نماد علمی پژوهش و مرجع معتبر پژوهش های ورزشی کشور مطرح می باشد و همگام با امور پژوهشی خرد و کلان خود، با ارائه خدمات تخصصی مشاوره ورزشی، می تواند به طور مستقیم افراد جامعه را از پتانسیل های این مرکز علمی بهره مند کند و نیازهای مرتبط با تندرستی افراد جامعه را برآورده سازد.

در این راستا، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی اقدام به راه اندازی مراکز تخصصی مشاوره ورزشی جهت ارزیابی، پایش و تجویز برنامه های فعالیت های ورزشی و تندرستی در طیف وسیعی از جامعه کرده است. این مراکز تخصصی با بهره گیری از اعضای هیئت علمی جوان و توانمند خود اقدام به ارائه خدمات تخصصی در زمینه های: "استعدادیابی ورزشی"، "تغذیه و کنترل وزن، و ارائه برنامه های ورزشی"، "پایش سلامت، ارزیابی قامت و کف پا"، ارزیابی رشد حرکتی" و در سرانجام "سنجش و تجویز تمرینات مهارت های ذهنی"، کرده است.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مجتبی عشرستاقی

دکترای تخصصی بیومکانیک ورزشی از دانشگاه خوارزمی



خدمات مرکز تخصصی مشاوره ورزشی

- ارزیابی شرایط جسمانی و روان شناختی و ارائه برنامه تمرینی
- ارائه برنامه تمرینی و تغذیه ای جهت کسب وزن مطلوب
- ارائه مشاوره علمی و تخصصی در رابطه با فعالیت جسمانی و ورزش دلخواه
- ارائه برنامه تمرینی بازتوانی ورزشی به دنبال آسیب های ورزشی
- ارائه برنامه توانبخشی ورزشی در کودکان استثنائی
- شناسایی، رفع و اصلاح ناهنجاری های عملکردی بدن و ارائه برنامه تمرینی مناسب
- شناسایی ناهنجاری های مرتبط با کف پا و ارائه برنامه تمرینی و کفی مناسب
- ارزیابی مولفه های بیومکانیکی مرتبط با حرکت، گام برداری و کنترل قامت در گروه های سنی مختلف
- ارائه برنامه تمرینی پیش و پس از بارداری
- ارائه برنامه تمرینی مناسب کم توانان جسمانی- حرکتی
- ارزیابی مولفه های مرتبط با گام برداری و کنترل قامت و ارائه برنامه تمرینی
- طراحی برنامه تمرینی برای ورزشکاران حرفه ای
- ارزیابی رشد حرکتی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی رشد و عملکرد حرکتی در بزرگسالان و سالمندان و ارائه برنامه تمرینی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی روان شناختی گروه های سنی مختلف و ارائه برنامه روان شناختی برای بهبود و ارتقای وضعیت موجود
- ارزیابی و بهبود مهارت های روان شناختی در ورزشکاران با سطوح مختلف مهارتی
- ارزیابی و استعدادیابی افراد برای رشته های ورزشی مختلف



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

آدرس: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم پلاک

سه، طبقه اول

مرکز تخصصی مشاوره ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ذیل تماس

حاصل نمایید.

۸۸۷۴۷۸۸۴، ۸۸۷۴۷۷۹۳ داخلی ۵۷۰

سرکار خانم غلامیان



شرح خدمات

بهینه‌سازی عملکرد حرکتی در حوزه رقابت: هدف این برنامه، رسیدن ورزشکار به بالاترین سطح عملکرد با پایین‌ترین ریسک آسیب است. در این راستا، عملکرد حرکتی ورزشکاران در اجرای مهارت‌های حرکتی پایه مانند دویدن، پرش و فرود مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و راهکارهایی برای کاهش نقاط ضعف و بهبود نقاط قوت ورزشکار ارائه می‌شود. خدمات تخصصی‌تر در محیط ورزشی با تحلیل حرکت ورزشکار هنگام اجرای حرکات ورزشی قابل ارائه خواهد بود.

بهینه‌سازی عملکرد حرکتی در حوزه سلامت: هدف این برنامه، کمک به افراد عادی در اجرای بدون درد حرکات روزمره است. در این راستا، عملکرد حرکتی افراد با اجرای آزمون‌هایی مانند ایستادن و راه رفتن مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و راهکارهایی برای کاهش درد و ارتقای عملکرد ارائه می‌شود.

پردازش و تحلیل سیگنال‌های حرکتی: مخاطب این خدمت، دانشجویان، همکاران و پژوهشگرانی هستند که تمایل به تحلیل داده‌های حاصل از دستگاه‌هایی نظیر سیستم آنالیز حرکت (صفحه نیرو و دوربین‌های سرعت بالا)، شتاب‌سنج و الکترومیوگرافی دارند. راهنمایی برای پردازش این داده‌ها و تحلیل و تفسیر آن‌ها، هدف این برنامه است.



بهینه سازی عملکرد حرکتی در حوزه رقابت

مجتبی عشرستاقی

فارغ التحصیل مهندسی مکانیک از دانشگاه تبریز

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه تهران

دکترای تخصصی بیومکانیک ورزشی از دانشگاه خوارزمی

قهرمان دوهای سرعت دانشجویان کشور

عضو تیم دانشگاه تبریز در مسابقات فوتسال و فوتبال

دانشجویان کشور

معرفی تخصصی (علمی)

علم بیومکانیک، بدن انسان با به‌عنوان مکانیزمی زنده و هوشمند در نظر می‌گیرد که در سطوح مختلفی عمل می‌کند. با کمی‌سازی متغیرهایی نظیر نیرو، طول، سرعت، توان، سفتی، سینرژی، هماهنگی، حس عمقی و تعادل، شاخص‌های عملکردی بدن مشخص می‌شوند و تمرین‌پذیری آن‌ها قابل بررسی خواهد بود.

در بعد سلامت جسمانی، دردها و آسیب‌های اسکلتی-عضلانی از شایع‌ترین عوامل تهدید سلامتی هستند که بیشتر ناشی از عوامل مکانیکی و انواع نیروهای داخلی و خارجی می‌باشند. احتمال وقوع و شدت آسیب و درد، بر اساس میزان، محل، جهت، مدت، تواتر، تغییرات و سرعت اعمال نیروهای داخلی و خارجی وارد بر بدن تعیین می‌شود. با جمع‌آوری این اطلاعات، می‌توان به بررسی انواع سناریوهای آسیب پرداخت، ریسک آسیب را در افراد برآورد کرد و راهکارهایی برای کاهش این ریسک، ارائه داد.