



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جواندل | سردبیر: زهره پوروهایی

چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۰ - ۱۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴

صاحب امتیاز روزنامه: ۰۹۱۸۸۳۱۵۴۱ | آگهی‌ها: ۰۲۸۵۴۰۴۰ - ۰۸۱

پیامک: ۰۳۰۰۱۸۱۸۲۰ | ارتباط با تحریریه: ۰۲۸۲۷۲۹۹۳ - ۰۸۱ | دورنما: ۰۲۸۲۸۱۸۴۹ - ۰۸۱

| گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میراثی است گرانبهای و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

sepehrgharb.news

Email: sepehrgharb.news@gmail.com

www.sepehrgharb.ir

در کاراته استعداد هست، حامی نیست!

ایران نخبگان که مربوط به برترین‌های کشور است را کسب کنم؛ همچنین به اردوی تیم ملی بزرگسالان نیز دعوت شده‌ام.

■ **در همدان چه امکاناتی برای این رشته وجود دارد؟**

در استان همدان امکانات مناسبی برای رشته کاراته وجود دارد؛ ازجمله خانه کاراته استان همدان که باشگاهی مناسب برای تمرینات است. همچنین استادیوم قدس نیز برای تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ علاوه‌بر آن، در بخش بانوان مربیان خوبی داریم که در سطح ملی حضور دارند. اما بایین حال با چالش‌های ازجمله کمبود منابع مالی و نبود حامیان ورزشی نیز مواجه هستیم که در سطوح جهانی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر پیشرفت ورزشکاران داشته باشد.



■ **انظر شما چه نیازهایی در این رشته وجود دارد؟**

در این رشته نیازهای خاصی وجود دارد که باید برای بهبود سطح کیفی ورزش و پیشرفت ورزشکاران، توجه بیشتری به آن‌ها شود؛ مهم‌ترین نیازی که در استان همدان وجود دارد، حمایت مالی و سرمایه‌گذاری از سوی نهادهای مربوطه و همچنین وجود حامیانی برای حضور در رقابت‌های جهانی به‌منظور ارتقای رنکینگ جهانی است.

ازلحاظ امکانات، تشکیلات باشگاه و حتی لباس‌ها درحال حاضر مشکل خاصی وجود ندارد. افرادی که عضو تیم ملی می‌شوند، وسایل مورد نیازشان از قبیل دستکش، روپای محافظ و لباس‌ها، توسط تیم ملی تأمین می‌شود. البته افراد مبتدی باید این وسایل را به‌صورت شخصی تهیه کنند؛ بنابراین تنها مشکلی که در این حوزه باقی می‌ماند، مسائل مالی و کمبود حامیان ورزشی است.

■ **در این رشته ورزشی چه حمایت‌هایی از شما و سایر قهرمانان صورت گرفته است؟**

اکثر بچه‌هایی که پیشرفت می‌کنند، مشکل خاصی از نظر تجهیزات ندارند. تنها چالش اصلی برای آن‌ها، مشکلات مالی برای حضور در مسابقات جهانی است.

تا‌به‌حال هیچ حمایتی از سوی نهادهای مربوطه برای شرکت در مسابقات جهانی، وجود نداشته است؛ تنها در یکی از موارد نمی از هزینه‌ها را هیئت پرداخت کرد و نیمی دیگر توسط خود ورزشکاران و خانواده‌هایشان تقبل شد.

خوشبختانه از زمانی که مسیر قهرمانی‌ام را آغاز کردم، وضعیت بسیار بهتری رقم خورده است. با روی کار آمدن آقای دکتر وفاپی به‌عنوان رئیس هیئت، آقای شهگل به‌عنوان دبیر هیئت، خانم پیردهقان و رئیس اداره ورزش و جوانان آقای دکتر حقیقی که دلسوزانه بگیر تو‌سعه این ورزش در استان هستند، اوضاع بهتر شده است؛ این مسئولین در زمینه تشویق و حمایت، اقدامات بسیار خوبی را به ثمر رسانده‌اند.

همان‌طور که عرض کردم، عملکرد هیئت ازلحاظ حمایت و تشویق ورزشکاران، بسیار خوب است.

بوده است؛ اما در اعزام به مسابقات، امکان کمک مالی گسترده‌ای وجود ندارد. تنها موردی که به من کمک شد، مربوط به لیگ جهانی بود که برای حضور در آن، نصف هزینه را هیئت تقبل کرد. به‌واقع برای مسابقات کشوری یا رنکینگ‌هایی که به‌دست می‌آوریم، جوایزمان داده می‌شود و از ما تقدیر صورت می‌گیرد.

همچنین اگر در مسابقه‌ای در سطح کشور

شرکت و مقام کسب کنیم، کل هزینه مسابقات به ما پرداخت می‌شود.

■ **چگونه وارد دنیای ورزش شدید و چه چیزی باعث علاقه‌مندی شما به این رشته شد؟**

من به خواست پدرم در این رشته ثبت‌نام کردم. در آن زمان کودک بودم و توانایی انتخاب نداشتم؛ بعدها با عملکرد خوبی که داشتم و مقام‌هایی که کسب کردم و همچنین استعداد ذاتی که در این رشته از خود نشان دادم، پیشرفت کردم و به‌تدریج خودم نیز به ادامه دادن در این رشته، علاقه‌مند شدم.

نخستین مسابقه‌ای که به‌صورت رسمی در آن شرکت کردم، المپیاد نخبگان بود که در آن توانستم مقام سوم را کسب کنم؛ این مسابقات در رده نونهالان و از طریق استان همدان برگزار شد. سطح مسابقات بسیار بالا بود و این نخستین تجربه من در سطح کشوری محسوب می‌شد.

■ **آیا در مسیر قهرمانی، مربی یا الگویی داشته‌اید که تأثیر زیادی روی شما گذاشته باشد؟**

بله، مربی من سرکار خانم فائزه ترکمان، تأثیر

زیادی در پیشرفت من داشتند. ایشان نه‌تنها ازنظر جسمانی و فنی ما را برای مسابقات آماده می‌کردند، بلکه ازنظر روانی و اخلاقی نیز پشتیبان ما بودند و کمک فراوانی به ما می‌کردند. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که از ایشان یاد گرفتم، این بود که همان‌طور که آمادگی جسمانی را بالا می‌بریم، آمادگی ذهنی و روانی را نیز برای حضور در مسابقات، افزایش دهیم. ایشان با تجربیاتشان به من کمک می‌کردند تا بتوانم با فشارها و استرس‌ها کنار بیایم و به اهدافم پایبند بمانم.

■ **از نظر شما مهم‌ترین مهارت فنی برای موفقیت در کاراته چیست؟**

برای موفقیت در رشته کاراته، چندین مهارت فنی وجود دارد که هر ورزشکار باید روی آن‌ها تمرکز کند. نخستین مهارت، داشتن فن‌های پایه‌ای است که فرد باید به‌خوبی آن‌ها را بیاموزد تا بتواند در سطح رقابت عملکرد مناسبی داشته باشد. سپس، داشتن اعتماد به نفس بوده که بسیار مهم است. ورزشکار باید اعتماد به نفس خوبی داشته باشد تا بتواند در مبارزه عملکرد مطلوبی از خود نشان دهد. همچنین، قدرت بدنی و استقامت ازجمله مهارت‌هایی به‌شمار می‌روند که در این رشته مورد نیاز هستند. اما مهم‌ترین مهارت، تاکتیک است که با تمرین مداوم و کسب تجربه، به‌دست می‌آید.

■ **سخت‌ترین چالش دوران حرفه‌ای شما چه بوده است و چگونه با آن کنار آمدید؟**

یکی از سخت‌ترین شکست‌هایی که در دوران حرفه‌ای تجربه کردم، در مسابقات آسیایی قزاقستان بود. من شانس خوبی برای موفقیت در این مسابقات داشتم، اما به‌دلیل نبود مشاور مناسب در تیم ملی، نتوانستم به عملکرد مطلوبی که انتظار داشتم، دست پیداکنم و درنتیجه، حذف شدم. این شکست برای من بسیار ناراحت‌کننده بود، اما پس از مدتی با مشورت و کمک مربی‌ام، تصمیم گرفتم از این تجربه درس بگیرم و مسیر قهرمانی را ادامه دهم.

■ **کدام مسابقه یا عنوان برای شما ارزشمندتر بوده است و لطفاً علت آن را نیز توضیح دهید.**

- **شنبه ۱۷ خردادماه ۱۴۰۴**
- **سال هفدهم - شماره ۳۱۳۸**

www.sepehrgharb.ir

Email: sepehrgharb.news@gmail.com

www.sepehrgharb.ir

ارزشمندترین مسابقه برای من، کسب نشان طلای مسابقات بین‌المللی نوروزگان بوده است، به‌ویژه اینکه این مسابقات در کشور خودمان برگزار شد و پس از کسب نشان طلا، حمایت‌های بسیار خوبی از من به عمل آمد. همچنین، ارزشمندترین مدالی که ازنظر خودم کسب کرده‌ام، نشان برنز انتخابی تیم ملی بزرگسالان است؛ چراکه درحال حاضر من در رده سنی امید قرار دارم، اما با این وجود موفق شدم در رده بزرگسالان مدال‌آور شوم و در جمع نفرات برتر این رده قرار بگیرم.

■ **چگونه پیش از مسابقات مهم، اضطراب خود را کنترل می‌کنید و در دوران آفت یا خستگی، چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟**

کنترل اضطراب و استرس پیش از مسابقه و حین آن، یکی از چالش‌های بزرگ زندگی حرفه‌ای من بوده است. برای مدیریت آن، از چند فن بهره می‌برم؛ نخست، تصویرسازی مثبت بوده، این کار یکی از روش‌هایی است که به‌شدت به من کمک می‌کند. سپس سعی می‌کنم تمریناتم را به‌صورت منظم و مداوم انجام دهم، چراکه هرچه آمادگی بدنی بیشتری داشته باشم، استرسم کمتر خواهد بود و در روز مسابقه اضطراب کمتری را تجربه خواهم کرد. درنهایت، حمایت‌های مربی و هم‌تیمی‌هایم نیز عامل مهمی در کاهش اضطرابم هستند. این عوامل به من کمک می‌کنند تا بهتر با اضطراب کنار بیایم و بهترین عملکرد خود را در مسابقات نشان دهم.

■ **آیا عادت خاصی پیش از مسابقات دارید؟**

برای اینکه عملکرد بهتری در مسابقات داشته باشم، تلاش می‌کنم چارچوب‌های خاص خودم را رعایت کنم؛ به‌عنوان مثال، سعی می‌کنم زمان استراحت و خوابم را تنظیم کنم تا بتوانم در طول دوره‌های تمرینی، بهترین عملکرد را ارائه دهم. همچنین، تغذیه مناسب و مفید مصرف می‌کنم و از تفریحات سالم بهره می‌برم. در معاشرت‌هایم نیز دقت می‌کنم که با چه کسانی در ارتباط هستم؛ به‌طور کلی، این‌ها مواردی هستند که رعایت آن‌ها برایم اهمیت زیادی دارند.

■ **به‌نظر شما وضعیت کاراته ایران در سطح جهانی چگونه بوده و برای بهبود آن چه اقداماتی لازم است؟**

با توجه به ظرفیت‌ها و استعدادهایی که در رشته کاراته در ایران وجود دارد، آینده این رشته می‌تواند بسیار روشن باشد. اگر در این رشته حمایت‌های مالی و سرمایه‌گذاری از سوی نهادهای دولتی و خصوصی بیشتر شود، می‌تواند تأثیر چشمگیری در پیشرفت ورزشکاران داشته باشد. اما درحال حاضر، حمایت مالی بسیار کم است؛ چه در سطح ملی برای مسابقات بین‌المللی و چه در سطح استانی، ورزشکاران به‌شدت نیازمند حامی هستند. با وجود استعداد فراوان، بسیاری از ورزشکاران به‌دلیل مشکلات مالی، قادر به شرکت در لیگ‌های جهانی نیستند و درنتیجه نمی‌توانند رنکینگ جهانی خود را ارتقا دهند. این درحالی است که حضور در رنکینگ جهانی برای موفقیت در این رشته بسیار اهمیت دارد؛ تقریباً این‌ها موارد اصلی هستند که می‌توانم به آن‌ها اشاره کنم.

■ **اگر بخواهید به یک نوجوان که به کاراته علاقه دارد، توصیه‌ای داشته باشید، به او چه می‌گویید؟**

اگر نوجوانی بخواهد وارد این رشته شود، باید بداند که کاراته با چالش‌های زیادی همراه است؛ نمی‌توان انتظار داشت که ورزشکاران با تمام ظرفیت خود در میادین بین‌المللی بدرخشند؛ آینده کاراته ایران در گرو توجه بیشتر به این بخش مهم ورزشی است.

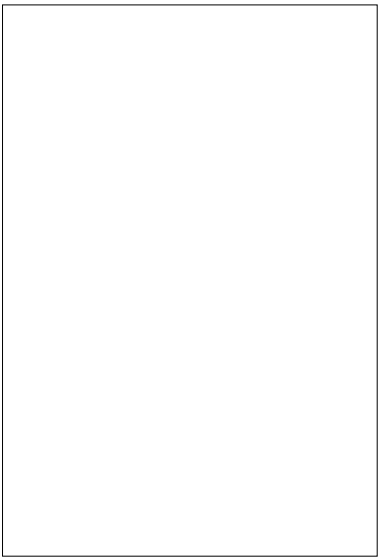
نمایندگی‌های سپهرغرب در استان‌ها

محمدسعید کنایوند (ایلام): ۹۴۷۸ ۹۲۵ ۹۹۱۲

فرزاد منتی (کرمانشاه): ۲۷۲۹ ۱۳۵ ۵۹۱۸

شیرین مرادی (کردستان): ۶۹۸۴ ۸۷۷ ۵۹۱۸

مینا یاحقی (مرکزی): ۴۹۵۹ ۱۷۹ ۵۹۹۵



سپهرغرب، گروه ورزشی – ملیکا قانع؛ یکی از قهرمانان رشته کاراته با بیان اینکه در این رشته استعداد هست اما حامی نیست، گفت؛ با وجود استعدادهای فراوان و زیرساخت‌های مناسب در همدان، بسیاری از ورزشکاران به‌دلیل نداشتن حمایت‌های مالی کافی، قادر به حضور در مسابقات بین‌المللی و ارتقای رنکینگ جهانی خود، نیستند.

درحالی که کاراته ایران با پشتوانه نسلی جوان، پُرانگیزه و پُرافتخار در مسیر درخشش جهانی قرار دارد، اما کمبود حمایت مالی و نبود حامی، مانعی جدی در مسیر پیشرفت قهرمانان این رشته شده است. استعدادهایی مانند مائده زارعی، با وجود افتخارآفرینی‌های مداوم، همچنان برای حضور در میادین بین‌المللی، ناچار به اتکا بر منابع شخصی و حمایت خانواده خود هستند.

کاراته، هنر رزمی اصیل ژاپنی که امروزه به یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های رزمی در جهان تبدیل شده است، ترکیبی از فن‌های دفاعی، ضربات دست‌وپا و فلسفه‌ای عمیق مبتنی بر انضباط شخصی و احترام متقابل است. این هنر نه‌تنها یک روش مبارزه، بلکه یک راه زندگی بوده که بر بهبود جسم و روح تأکید دارد. کاراته با تاریخچه‌ای غنی که ریشه در فرهنگ اوکیناوایی دارد، به مرور زمان به یک ورزش جهانی تبدیل شده و میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان مجذوب خود کرده است. در این مقدمه، به بررسی تاریخچه اولیه کاراته، تحولات آن در گذر زمان و همچنین رشد و توسعه این هنر رزمی در ایران می‌پردازیم؛

یکی‌از کاراته به جزیره اوکیناوا در ژاپن بازمی‌گردد، جایی که تحت تأثیر هنرهای رزمی چینی به‌ویژه کونگفو و سیستم‌های بومی دفاعی اوکیناوا به‌نام ته (Te) شکل گرفت. در قرن پانزدهم میلادی، هنگامی که اوکیناوا تحت حکومت پادشاهی ریوکیو قرار داشت، ممنوعیت حمل سلاح توسط حاکمان باعث شد مردم به دنبال فراگیری روش‌های دفاع شخصی بدون اسلحه بروند. این نیاز به‌تدریج منجر به توسعه سیستم‌های مبارزه‌ای شد که بعدها به‌نام کاراته که به معنای دست خالی است، شناخته شد.

در اوایل قرن بیستم، کاراته از اوکیناوا به ژاپن منتقل شد و تحت تأثیر مربیان بزرگی مانند گیچین فوناکوشی که بنیان‌گذار کاراته مدرن و سبک شوتوکان بود، قرار گرفت. فوناکوشی با معرفی کاراته به مدارس و دانشگاه‌های ژاپن، این هنر رزمی را از یک سیستم مبارزاتی محلی به یک رشته منظم و جهانی تبدیل کرد.

پس از جنگ جهانی دوم، کاراته به‌سرعت در سراسر جهان گسترش یافت و سبک‌های مختلفی مانند شوتوکان، جودو، وادوربو، کیوکوشین و غیره، پدید آمدند.

کاراته تنها یک ورزش رزمی نیست، بلکه یک شیوه زندگی است که بر پایه اخلاق، احترام

قهرمانان بوکس همدان اعزامی به انتخابی تیم ملی

مشخص شدند

سپهرغرب، گ‌روه ورزشی؛ قهرمانان بوکس استان همدان اعزامی به مسابقات انتخابی تیم ملی نوجوانان کشور به میزبانی اسدآباد با برگزاری یک دوره مسابقه، معرفی شدند.

قهرمانان بوکس استان همدان اعزامی به مسابقات انتخابی تیم ملی نوجوانان کشور به میزبانی اسدآباد با برگزاری یک دوره مسابقه، معرفی شدند؛ در این یکپارها ۶۶ بوکسور در قالب ۱۳ وزن از شهرستان‌های مختلف استان همدان، به رقابت پرداختند و در بخش تیمی همدان، نهاون و اسدآباد به‌ترتیب رتبه‌های اول تا سوم را کسب کردند.

در بخش انفرادی این دوره از مسابقات و در وزن ۴۴ تا ۴۶ کیلوگرم علی ملکی از اسدآباد، وزن ۴۸ کیلوگرم محمدحسین قراعی‌فر از اسدآباد، و وزن ۵۰ کیلوگرم محمدطاها خدانی از همدان،

کردیم.

سعید دهقانی افزود، برای استفاده از ظرفیت بوکس شهرستان‌ها، تصمیم به برگزاری این مسابقات در خارج از مرکز همدان گرفته شد و میزبانی اسدآبادی‌ها بسیار شایسته بود.

وی درخصوص اعزام تیم همدان به مسابقات کشوری گفت، به همه وزن‌ها ورزشکار اعزام نخواهیم کرد و باید منتظر تصمیم فدراسیون باشیم تا تعداد سهمیه استان همدان را اعلام کند.

این مقام مسئول خاطرنشان کرد: مسابقات کشوری نیمه دوم تیرماه امسال به میزبانی کردستان برگزار می‌شود و تلاش ما کسب سهمیه تیم ملی است.

اسا همدان بیش از ۵۰۰ بوکسور در رده‌های سنی مختلف دارد.

