



# اهدای میله‌های وزنه‌برداری به هیأت‌ها در آستانه انتخابات

برخی از نامزدهای انتخابات فدراسیون وزنه‌برداری در آستانه برگزاری انتخابات ریاست این فدراسیون اقدام به اهدای میله‌های وزنه‌برداری به هیأت‌ها کرده‌اند. وقتی پای انتخابات در رشته‌های مختلف ورزشی به میان می‌آید، مباحثی نیز در کنارش مطرح می‌شود و اتفاقاتی رقم می‌خورد که همیشه شائبه تبلیغاتی بودن حرکات را در اذهان ایجاد می‌کند. یکی از این دست اتفاقات، اهدای تجهیزات ورزشی به هیأت‌هاست؛ هیأت‌های استان‌ها که روسای‌شان بخش اصلی مجمع انتخاباتی را تشکیل می‌دهند. اکنون فدراسیون وزنه‌برداری توسط سرپرست اداره می‌شود و با وجود ثبت نام از کاندیدها، هنوز در خصوص زمان برگزاری انتخابات تعیین تکلیف نشده است. در همین راستا برخی نامزدها از کمپوهای مینسنگی در هیأت استان‌ها که ریشه در کم کاری گشنگان و منع قانونی

امروزی دارد، بهره‌برداری انتخاباتی می‌کنند، هیأت‌هایی که با حداقل بودجه و کمپوهای فراوان درخصوص تجهیزات، روزگار می‌گذرانند. با این حال، شنیده شده برخی کاندیدهای انتخابات فدراسیون وزنه‌برداری، اقدام به اهدای میله‌های وزنه‌برداری به برخی هیأت‌ها کرده و به برخی دیگر نیز چنین وعده‌ای داده است! باید دید این اقدامات تبلیغاتی نتیجه‌ای برای این نامزدهای انتخابات در پی خواهد داشت یا اینکه همانند بسیاری از انتخابات، هیأت‌ها فردی که شایستگی دارد را انتخاب می‌کنند؛ نه کسانی که در آستانه انتخابات به صورت ناگهانی به یاد اهدای وسایل به هیأت‌ها می‌افتند. چه راستی، چه منفعتی در یک فدراسیون ورزشی وجود دارد که برخی نامزدها برای رسیدن به آن حاضر هستند چنین هزینه‌ای انجام دهند؟

# رئیس هیأت رزمی فارس مسئول کمیته پیشکسوتان فدراسیون شد

محمد رضا اوجی افزود: کمیته پیشکسوتان ورزش های رزمی با هماهنگی دبیر فدراسیون اقدام به تدوین و بازبینی این نامه کمیته پیشکسوتان کرده و در این راستا با هیأت های استانی هماهنگی های لازم در حال انجام است. رئیس کمیته پیشکسوتان فدراسیون ورزش های رزمی کشور بیان کرد: امسال نیز بر نامه های متوعی برای پیشکسوتان در نظر گرفته خواهد. وی گفت: احترام به پیشکسوتان احترام به خود است و نسل جوان باید بداند احترام به پیشکسوت و اخلاقی جوانمردی اصل اول در ورزش است و پهلوانی در کنار قهرمانی ورزشکاران امانتدار می کند.



## رئیس هیأت کاراته استان فارس:

# در فارس کنبود خانه کاراته داریم

## امسال در لیگ برتر کاراته بانوان مقام نخست را به خود اختصاص دادیم

توسط هیأت کاراته استان فارس در سال ۹۷ انجام شد برگزاری مسابقات کاراته اوراسیایی برای نخستین بار در تاریخ کاراته بود که تقدیر فدراسیون را به همراه داشت، همچنین کسب مدال طلای المپیگ در رده نوجوانان توسط نوید محمدی نیز از دیگر افتخاراتی بود که سال گذشته نصیب هیأت کاراته شد. رئیس هیأت کاراته استان فارس با تأکید بر اینکه نیازمند ایجاد زیرساخت‌ها در کاراته هستیم، خاطر نشان کرد: کمپود خانه کاراته در استان فارس و به ویژه شیراز مشهود است که امیدواریم بر اساس وعده مسئولان اداره کل ورزش و جوانان فارس تا هفته دولت خانه کاراته در شیراز نیز افتتاح شود. مبارکی به ظرفیت‌های هیأت کاراته در حوزه بانوان اشاره کرد و افزود: این هیأت در حوزه بانوان یکی از موفق‌ترین هیأت‌های کشوری است، و در طول یکسال گذشته هر برنامه‌ای که برای آقایان اجرا شده برای بانوان نیز اجرا شده که این برنامه‌ها شامل کلاس مربیگری، داوری، برگزاری لیگ، تجلیل و اعزاز بوده است. رئیس هیأت کاراته استان فارس با بیان اینکه یکی از زیرساخت‌های مهم در بحث فنی داوری است، افزود: در این زمینه طرحی را به فدراسیون ارائه داده و موفقیت لازم را نیز گرفته‌ایم که برای ارتقای داوری سسن متفاوتین از: از ۲۲ سال به ۱۸ سال کاهش دهیم، با اجرای این طرح، چهار سال فرصت است تا بتوان

زبایدی دانسته که از جمله آن کسب نخستین مدال طلای کاراته جوانان ایران در المپیک، توسط نوید محمدی از استان فارس بوده است.

وی با بیان اینکه همچنین در این مدت چهار داور آسیایی تربیت کردیم، افزود: برای نخستین‌بار در چهار رده و دو دوره ویژه بانوان در سبک‌های آزاد و سبک‌های کتتری لیگ استان را برگزار کردیم که در این زمینه هیچ استانی در چهار رده بر گزار نکرده است.

رئیس هیأت کاراته استان فارس تصریح کرد: تجهیز و بازسازی دفتر هیأت کاراته استان فارس که دو اتاق بیشتر نداشت نیز در برنامه قرار گرفت و امروز به ۱۱ اتاق رسیده که در این زمینه یک و نیم میلیارد ریال هزینه انجام شده است.

رئیس هیأت کاراته استان فارس به فعالیت‌های یکسال گذشته این هیأت اشاره کرد و افزود: بر اساس رتبه‌بندی که ۱۶ اردیبهشت سال ۹۷ زمانی که هیأت کاراته را کنترل کردیم، این هیأت در رتبه بالای ۳۰ بود که امروز پس از گذشت یکسال به رتبه برترین‌ها رسیده است.

رئیس هیأت کاراته استان فارس به فعالیت‌های یکسال گذشته این هیأت اشاره کرد و افزود: بر اساس رتبه‌بندی که ۱۶ اردیبهشت سال ۹۷ زمانی که هیأت کاراته را کنترل کردیم، این هیأت در رتبه بالای ۳۰ بود که امروز پس از گذشت یکسال به رتبه برترین‌ها رسیده است.

به پنج منطقه تقسیم شده که در مراکز این شهرستان‌ها مربی‌ها را جمع کرده و با اعزام مدرس نسبت به ارتقای مهارت فنی آنان اقدام و در پی آن نیز استعدادیابی در شهرستان‌ها انجام و پس از آن استعدادیابی کلی با حضور متخصصان هیأت کاراته انجام می‌شود. مبارکی بیان کرد: پس از شناسایی نخبگان و استعدادهای کاراته سرمایه‌گذاری لازم روی آنان صورت گرفته و با حمایتی که انجام می‌شود در مسائل فنی با آنان کار می‌کنیم تا با قدری در انتخاب تیم ملی شرکت کنند. رئیس هیأت کاراته استان فارس افزود: این استان امسال در لیگ برتر کاراته بانوان مقام نخست را به خود اختصاص داد و در بخش آقایان نیز که پیش از این تیم نداشتیم در دور جدید لیگ برتر آقایان نیز شکل گرفته و در مسابقات لیگ حضور می‌یابند.

مبارکی به رویداد مهم پیش روی این هیأت اشاره و با بیان اینکه این رویداد مهم شامل مسابقات بین‌المللی سبک‌های کتتری کاراته است، اظهار داشت: این مسابقات که در تمام سبک‌های کتتری (اواخر مردادماه امسال با حضور ورزشکاران کاراته‌کا در شیراز و در بخش سبک‌های آزاد نیز برای نخستین‌بار مسابقات ورد کاراته جهانی در سطح جهانی نیز بهمن ماه در شیراز برگزار می‌شود.

رئیس هیأت کاراته استان فارس به فعالیت‌های یکسال گذشته این هیأت اشاره کرد و افزود: بر اساس رتبه‌بندی که ۱۶ اردیبهشت سال ۹۷ زمانی که هیأت کاراته را کنترل کردیم، این هیأت در رتبه بالای ۳۰ بود که امروز پس از گذشت یکسال به رتبه برترین‌ها رسیده است.

رئیس هیأت کاراته استان فارس به فعالیت‌های یکسال گذشته این هیأت اشاره کرد و افزود: بر اساس رتبه‌بندی که ۱۶ اردیبهشت سال ۹۷ زمانی که هیأت کاراته را کنترل کردیم، این هیأت در رتبه بالای ۳۰ بود که امروز پس از گذشت یکسال به رتبه برترین‌ها رسیده است.

رئیس هیأت کاراته استان فارس به فعالیت‌های یکسال گذشته این هیأت اشاره کرد و افزود: بر اساس رتبه‌بندی که ۱۶ اردیبهشت سال ۹۷ زمانی که هیأت کاراته را کنترل کردیم، این هیأت در رتبه بالای ۳۰ بود که امروز پس از گذشت یکسال به رتبه برترین‌ها رسیده است.

رئیس هیأت کاراته استان فارس به فعالیت‌های یکسال گذشته این هیأت اشاره کرد و افزود: بر اساس رتبه‌بندی که ۱۶ اردیبهشت سال ۹۷ زمانی که هیأت کاراته را کنترل کردیم، این هیأت در رتبه بالای ۳۰ بود که امروز پس از گذشت یکسال به رتبه برترین‌ها رسیده است.

رئیس هیأت کاراته استان فارس به فعالیت‌های یکسال گذشته این هیأت اشاره کرد و افزود: بر اساس رتبه‌بندی که ۱۶ اردیبهشت سال ۹۷ زمانی که هیأت کاراته را کنترل کردیم، این هیأت در رتبه بالای ۳۰ بود که امروز پس از گذشت یکسال به رتبه برترین‌ها رسیده است.

مدیر کل ورزش و جوانان فارس که فرماندار و تنی چند از مسئولان محلی این شهرستان وی را همراهی می‌کردند از پروژه ورزشی تاناک این شهر که در نوع خود زیبا و منحصربه‌فرد در جنوب کشور است بازدید کرد.

این پروژه ورزشی که توسط شرکت برنا سازه به مدیریت شهرام عبدالقانی در حال احداث است هم اکنون ۹۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد که از محل اعتبارات وزارت نفت و استان ساخته می‌شود و طبق برنامه در هفته دولت سال جاری با حضور وزیر ورزش و جوانان، استاندار فارس و سایر مسئولان استانی و شهرستانی مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

## سفر مدیر کل ورزش و جوانان فارس به مهر و لامرد؛

# روند اجرای طرح‌های ورزشی بررسی و ارزیابی گردید

ورود به شهرستان لامرد از سالن ورزشی در حال احداث شهدای رمضان این شهرستان بازدید کرد این پروژه ورزشی هم اکنون ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد و پس از تکمیل قرار است در هفته دولت امسال به بهره‌برداری برسد.

حضور در جلسه مشترک هم اندیشی و ارائه راهکارهای

چندمنظوره ورزشی، استخر سروبشیده، سالن بدنسازی، زمین چمن مصنوعی بزرگ، پیست دوچمدانی و دیگر تأسیسات ورزشی است که با اعتبار اولیه ۱۵ میلیارد تومان از محل اعتبارات وزارت نفت و استانی در حال ساخت است.

مدیر کل ورزش و جوانان فارس و هیأت همراه سپس با

مناطق نیز بازدید کرد.

کامیاب و هیأت همراه در بدو ورود به شهرستان مهر از پروژه مجموعه بزرگ در حال احداث شهدای صنعت نفت این شهرستان بازدید کرد این مجموعه بزرگ ورزشی که یکی از طرح‌های زیبای کشور خواهد بود شامل زمین های تنیس، سالن بانوان، جاده سلامت، سالن های



می‌کند. بر همین اساس بهره‌بردار بهینه از غذا، هوا، آب و نور خورشید ضروری است. تفکر مثبت و مدیتیشن نیز به نوعی به تصفیه‌گر ذهن معروف است و نقش مهمی در کنترل افکار دارد. به طور کلی مدیتیشن کمک شایانی به هشیاری و غلبه بر پرواز ضمیر ناخودآگاه می‌کند. قاعته در ادامه به تشریح دو فاکتور ورزش و تنفس مناسب پرداخت و گفت: قبل از هر چیز در رابطه با افراد مبتلا به ام اس باید بگوییم که این افراد برای ورزش کردن نیازی نیست ورزشکار بزرگی باشند، فقط لازم و ضروری است که با متخصص خود برای انتخاب ورزش مناسب بدنشان مشورت کنند. ورزش‌های آبی، یوگا، تائی چی، ورزش‌های تعادلی و کششی بهترین انتخاب برای این افراد هستند. \* ورزش‌هایی همچون یوگا و تائی چی ارتباط محسوسی بین بدن و ذهن ایجاد می‌کند

وی به فواید انجام حرکات ورزشی از جمله یوگا و تائی چی اشاره کرد و اظهار داشت: با انجام این حرکات هشیاری فرد نسبت به اندام‌های بدن دو چندان می‌شود. این نوع ورزش‌ها ارتباط محسوسی بین بدن و ذهن ایجاد می‌کنند. در نهایت بعد از تمرین‌های تمرکزی بی‌در بی‌شما قادر به تمرکز بر روی تأمل‌ها، عضلات، مفاصل، ماهیچه‌ها و تمام اندام‌های درگیر شده در هنگام انجام حرکت، خواهید بود و این خود قدمی بزرگ به سمت هشیاری بیشتر و شناخت خویشتان است. قاعته با اعتقاد به اینکه فرد با کنترل تنفس، قدمی به سمت کنترل خود بر می‌دارد، به بیان راهکارهایی برای انجام تنفس صحیح پرداخت و بیان کرد: لازم است تمرین تنفسی موفق قرار گرفتن بدن در وضعیت مناسب است. به طوری که سینه، پس‌گردن و سر باید در یک راستا و عمود باشند و وضعیت بدن نیز با ایستای در حالتی سبک و راحت قرار داده نشود. بدن را نباید به جلو، چپ و راست خم کرد و فرد باید سعی کند که صاف و خوش‌فرم بنشیند و بدنش را به سمت بال بکشد و دقت کند فرودکش نشود. بدون تردید همه ما با تمرین و ممارست بر وضعیت صحیح تسلط خواهیم یافت.

وی یک تمرین تنفسی ارائه داد و تأکید کرد: در حالت نیلوفری یا پادماسانی بنشینید. چشمان خود را بسته نگه دارید. بر روی فضای بین دو ابرو (تریکوئی) تمرکز کنید. سوراخ راست بینی را با انگشت شست خود کاملاً ببندید. آرام و طولانی تا حدی که تحت فشار نباشید، از طریق سوراخ چپ بینی دم بگیری. سپس خیلی آرام از طریق همان سوراخ بینی یعنی سوراخ چپ بازدم کنید. این تمرین را هر وعده ۱۲ بار تکرار کنید. قاعته در پایان ضمن تشکر از حمایت‌های بی‌دریغ استاد شهزاد پاک‌زاد برای آموزش تمرینات یوگا و تنفس، گفت: جا دارد که از پدر و مادر و خواهر عزیزم هم که در تمام مقاطع زندگی به معنای واقعی کلمه خود به پشتیبانیم بوده‌اند قدر دانی و تشکر ویژه‌ای داشته باشم. درصدد هستیم که در ادامه تحقیقاتم، تمرینات ورزشی، تنفسی، رژیم‌های غذایی و مطالب مربوط را تهیه و ارائه دهیم.

## الهام قاعته، پژوهشگر در حوزه سلامت؛ موفقیت نیاز به پشتکار و تلاش مستمر دارد

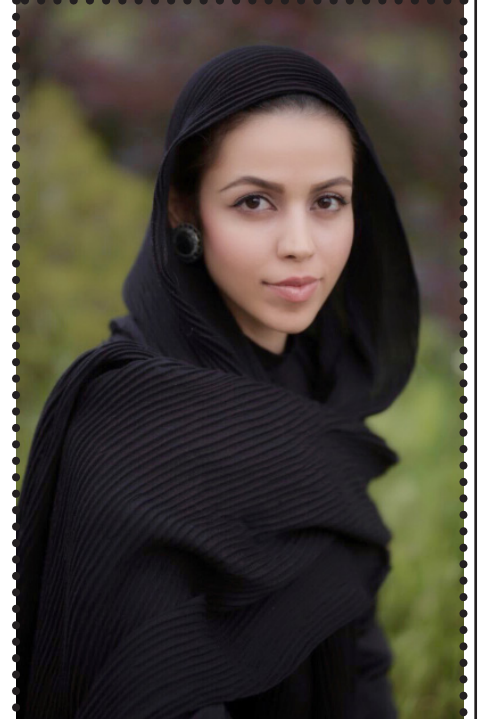
وی همچنین معتقد است: سرمایه‌گذاری برای اهداف زندگی احتیاج به عقل و اراده‌ای قوی دارد و اینها محصول یک بدن و ذهن سالم است. با این وجود می‌دانم میان حرف تا عمل فرسنگ‌ها فاصله است و در ندای امروز هر یک از ما به نوعی دچار چالش‌هایی بغضاً ناخوشایند می‌شویم. قاعته توصیه کرد: با کارگیری فرمول‌های ساده، کار خود را شروع کنید، این کار نیازمند به تمرین پیوسته و انضباط شخصی است. انضباط شخصی به معنی ساده زیستن و عمیق فکر کردن و به معنای برنامه‌ریزی مدن و منسجم‌برداری اهداف کوتاه و بلندمدت و متعهد بودن به آن است. وی با تأکید بر اینکه بدن معبد و وسیله‌ای برای روح است و برای رسیدن به طول عمر بهینه لزماً می‌تواند معمولاً باید فراهم کنیم، گفت: به طور مثال یک اتومبیل نیازمند پنج نفر روان‌کننده، باتری، سیستم خنک‌کننده، سوخت و یک راننده مسئولیت‌پذیر است. انسان هم برای طول عمر بهینه نیاز به ورزش مناسب، تنفس صحیح، ریلکسیشن، دانستن افکار مثبت و مدیتیشن، تغذیه و رژیم مناسب دارد، خوشبختانه برای دستیابی به این فاکتورها نیازی به سرمایه‌گذاری مالی نیست. \* ورزش مناسب همچون روان‌کننده برای مفاصل، ماهیچه‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و بقیه قسمت‌های بدن است و به وسیله بالا رفتن چرخش خون باعث افزایش انعطاف‌پذیری می‌شود. قاعته با بیان اینکه ورزش مناسب همچون روان‌کننده برای مفاصل، ماهیچه‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و بقیه قسمت‌های بدن است و به وسیله بالا رفتن چرخش خون باعث افزایش انعطاف‌پذیری می‌شود، عنوان داشت: تنفس مناسب به بدن کمک می‌کند تا با بطری مرکزی و همان هسته مرکزی بدن که در آن نیروی انرژی عظیمی نهفته است، مرتبط شود. زمانی که ما تنفس صحیح و تکنیک‌های تنفسی را می‌آموزیم و آن را در ناخودآگاه خود به جریان می‌اندازیم، ذهن و بدن روند جوان‌سازی را آغاز می‌کنند. ریلکسیشن مناسب نیز سیستم بدن را همانند رادياتور ماشینی خنک نگه می‌دارد. زمانی که ذهن و بدن بی‌وقفه و بیش از حد توان فرد، کار می‌کنند، بهره‌وری ذهن و بدن کاهش می‌یابد. بنابراین ریلکس کردن راه طبیعی شارژ کردن بدن است. \* تفکر مثبت و مدیتیشن نیز به نوعی به تصفیه‌گر ذهن معروف است و نقش مهمی در کنترل افکار دارد. وی اضافه کرد: تغذیه و رژیم غذایی مناسب هم سوخت بدن را تأمین

انضباط شخصی به معنی ساده زیستن و عمیق فکر کردن و به معنای برنامه‌ریزی مدن و منسجم‌برداری اهداف کوتاه و بلندمدت و متعهد بودن به آن است. زمانی که ما تنفس صحیح و تکنیک‌های تنفسی را می‌آموزیم و آن را در ناخودآگاه خود به جریان می‌اندازیم، ذهن و بدن روند جوان‌سازی را آغاز می‌کنند. وی همچنین معتقد است: سرمایه‌گذاری برای اهداف زندگی احتیاج به عقل و اراده‌ای قوی دارد و اینها محصول یک بدن و ذهن سالم است. با این وجود می‌دانم میان حرف تا عمل فرسنگ‌ها فاصله است و در ندای امروز هر یک از ما به نوعی دچار چالش‌هایی بغضاً ناخوشایند می‌شویم. قاعته توصیه کرد: با کارگیری فرمول‌های ساده، کار خود را شروع کنید، این کار نیازمند به تمرین پیوسته و انضباط شخصی است. انضباط شخصی به معنی ساده زیستن و عمیق فکر کردن و به معنای برنامه‌ریزی مدن و منسجم‌برداری اهداف کوتاه و بلندمدت و متعهد بودن به آن است. وی با تأکید بر اینکه بدن معبد و وسیله‌ای برای روح است و برای رسیدن به طول عمر بهینه لزماً می‌تواند معمولاً باید فراهم کنیم، گفت: به طور مثال یک اتومبیل نیازمند پنج نفر روان‌کننده، باتری، سیستم خنک‌کننده، سوخت و یک راننده مسئولیت‌پذیر است. انسان هم برای طول عمر بهینه نیاز به ورزش مناسب، تنفس صحیح، ریلکسیشن، دانستن افکار مثبت و مدیتیشن، تغذیه و رژیم مناسب دارد، خوشبختانه برای دستیابی به این فاکتورها نیازی به سرمایه‌گذاری مالی نیست. \* ورزش مناسب همچون روان‌کننده برای مفاصل، ماهیچه‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و بقیه قسمت‌های بدن است و به وسیله بالا رفتن چرخش خون باعث افزایش انعطاف‌پذیری می‌شود. قاعته با بیان اینکه ورزش مناسب همچون روان‌کننده برای مفاصل، ماهیچه‌ها، رباط‌ها، تاندون‌ها و بقیه قسمت‌های بدن است و به وسیله بالا رفتن چرخش خون باعث افزایش انعطاف‌پذیری می‌شود، عنوان داشت: تنفس مناسب به بدن کمک می‌کند تا با بطری مرکزی و همان هسته مرکزی بدن که در آن نیروی انرژی عظیمی نهفته است، مرتبط شود. زمانی که ما تنفس صحیح و تکنیک‌های تنفسی را می‌آموزیم و آن را در ناخودآگاه خود به جریان می‌اندازیم، ذهن و بدن روند جوان‌سازی را آغاز می‌کنند. ریلکسیشن مناسب نیز سیستم بدن را همانند رادياتور ماشینی خنک نگه می‌دارد. زمانی که ذهن و بدن بی‌وقفه و بیش از حد توان فرد، کار می‌کنند، بهره‌وری ذهن و بدن کاهش می‌یابد. بنابراین ریلکس کردن راه طبیعی شارژ کردن بدن است. \* تفکر مثبت و مدیتیشن نیز به نوعی به تصفیه‌گر ذهن معروف است و نقش مهمی در کنترل افکار دارد. وی اضافه کرد: تغذیه و رژیم غذایی مناسب هم سوخت بدن را تأمین

وی در ادامه به تشریح بخشی از تحقیقات خود در زمینه نقش یوگا در زندگی انسان پرداخت و بیان کرد: یوگی‌ها زندگی را به عنوان یک منثت یا سه گوشه اصلی فیزیک، ذهن و روح می‌دانند. فیزیک انسان تحت آزمایش قرار می‌گیرد، به دنیا می‌آید، رشد می‌کند، تغییر می‌کند، فرو می‌رزد و می‌میرد. قاعته در همین راستا افزود: در سالهای اول زندگی و در دوران جوانی، میزان سلول‌هایی که از نو ساخته می‌شوند (anabolic) از میزان سلول‌هایی که می‌میرد، بیشتر است. به طور میانگین در تمام افراد این روند سولولی وجود دارد. اما بعد از ۳۵ سالگی به طور آرام، پروسه مرگ سلولی با (catabolic) آغاز می‌گردد و بدن شروع به افول می‌کند و این پروسه باعث پیری می‌شود و ممکن است در دوران پیری موجب مریضی و از کار افتادگی شود. \* از نظر من هر یک از ما به عنوان یک انسان بزرگی در زندگی داریم. وی با اشاره به اینکه یوگی‌ها بر این باورند که انسان صرفاً برای رنج، سختی، درد و در نهایت مرگ به دنیا نیامده است و اهداف بزرگ‌تری وجود دارد، تصریح کرد: از نظر من هر یک از ما به عنوان یک انسان اهداف و رسالت بزرگی در زندگی داریم. این محقق ادامه داد: مولانا نیز در اشعارش بارها به این موضوع اشاره کرده است که تا انسان به شناخت از خویش و هویت خود نماند، نخواهد توانست به درک درستی از زندگی و جهان درون و بیرون برسد. برای یافتن و رسیدن به رسانمان اول باید بدن، روح، ذهن و هراتجه که وابسته به استرال و کالبد فیزیکی مان می‌شود را بشناسیم و با درون خود مرتبط شویم و از پس خود بپاییم.

کم کردن وزن آنها و کمک کردن به بانوانی که دارای ناتوانی جسمانی بودند، انگیزه‌ای در من ایجاد شد که تحقیقات گسترده‌ای را به منظور برطرف کردن این مشکلات آغاز کنم. بنابراین با توجه به ناتوانی و ساختار بدنی افراد مختلف، تمریناتی متناسب با سن، وزن و توانایی آنها طراحی کردم. \* یک بدن سالم دارای چهار فاکتور قدرت، سرعت، تعادل و انعطاف است. قاعته در خصوص تحقیقاتش اظهار داشت: به طور کلی یک بدن سالم دارای چهار فاکتور قدرت، سرعت، تعادل و انعطاف است. من با در نظر گرفتن این فاکتورها در کنار وزن و سن افراد مختلف، همچنین با توجه به توانایی و سلامت بدنی آنها تمرینات هدفمندی را طراحی می‌کنم. وی مهم‌ترین قسمت تمرینات و حرکات طراحی شده برای افرادی که دارای ناتوانی جسمی هستند را ابزار مربوط به این ورزش دانست و یادآوری کرد: اولین نمونه از ابزارهای مورد نیاز برای این تمرینات را به کمک پدرم درست کردیم. البته تولید مدل اصلی احتیاج به امکانات بیشتری دارد. همچنین برای انجام این تمرینات به صورت گسترده نیز به تولید عمده داریم. \* پروژه من یک پروژه تحقیقاتی - پژوهشی است و تمام تلاش خود را بیه کار گرفته‌ام که با پیشبرد تحقیقاتم یک ورزش ایده‌آل معرفی و اجرایی شود. قاعته با اعتقاد به اینکه موفقیت نیاز به پشتکار و تلاش مستمر دارد، افزود: در طول فعالیت‌هایم در این عرصه بارها شکست خوردم و نایدید گرفته‌ام اما باز هم دوستم از تلاش برنذارمتم و به مسیر خود ادامه دادم. البته من پزشکی نیستم و تاکنون هیچ گونه ادعای درمانی نداشته‌ام. امروزه من یک پروژه تحقیقاتی - پژوهشی است و تمام تلاش خود را بیه کار گرفته‌ام که با پیشبرد تحقیقاتم یک ورزش ایده‌آل معرفی و اجرایی شود. قاعته با اعتقاد به اینکه موفقیت نیاز به پشتکار و تلاش مستمر دارد، افزود: در طول فعالیت‌هایم در این عرصه بارها شکست خوردم و نایدید گرفته‌ام اما باز هم دوستم از تلاش برنذارمتم و به مسیر خود ادامه دادم. البته من پزشکی نیستم و تاکنون هیچ گونه ادعای درمانی نداشته‌ام. امروزه من یک پروژه تحقیقاتی - پژوهشی است و تمام تلاش خود را بیه کار گرفته‌ام که با پیشبرد تحقیقاتم یک ورزش ایده‌آل معرفی و اجرایی شود.

رئانه قنبر ذوقلی - سرویس ورزشی الهام قاعته متولد ۲۸ شهریور ماه ۱۳۶۹ و دارای مدرک کارشناسی گرافیک و کارشناسی سنگ‌های قیمتی است. وی علاوه بر فعالیت‌هایی که در عرصه ورزشی داشته است، به عنوان یک محقق در زمینه سلامت و تندرستی نیز به شمار می‌رود. در ادامه گفتگوی «تنامشا» را با این بانوی موفق می‌خوانید. الهام قاعته در خصوص ورودش به عرصه ورزشی گفت: من در سال ۹۱ فعالیت‌های حرفه‌ای خود را در رشته ورزشی تنیس خاکی آغاز کردم و دوره‌های آموزشی تنیس را در کشور تایلند گذراندم. از سال ۹۴ وارد مسابقات تنیس شدم و به کارآموزی و مربیگری کودکان در فدراسیون تنیس ایران پرداختم. ناگفته نماند که من تمرینات یوگا و پیلاتس را نیز همواره به صورت خودآموز دنبال می‌کردم و تمرینات شخصی من را در باشگاه انجام می‌دادم. سپس از من خواستند که این تمرینات را به صورت افتخاری در باشگاه‌های مختلف به مراجعه‌کنندگان آموزش بدهم. در ادامه داد: به دلیل کثرت شاگردانم در اوزان بسیار بالا و با هدف



این محقق ادامه داد: مولانا نیز در اشعارش بارها به این موضوع اشاره کرده است که تا انسان به شناخت از خویش و هویت خود نماند، نخواهد توانست به درک درستی از زندگی و جهان درون و بیرون برسد. برای یافتن و رسیدن به رسانمان اول باید بدن، روح، ذهن و هراتجه که وابسته به استرال و کالبد فیزیکی مان می‌شود را بشناسیم و با درون خود مرتبط شویم و از پس خود بپاییم.