گلشن مهر

**اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، ورزشی**

golshanemehr1@yahoo.com

» صاحب امتیاز: احسان مکتبی
maktabi_Ehsan@yahoo.com
» مدیرمسئول: مریم قرآنی
ghorani_maryam@yahoo.com

» نشانی: گرگان- خیابان امام خمینی- باسأز قدس- طبقه سوم- تلفکس: ۳۲۲۴۱۱۹۵-۳۲۲۴۴۲۰-۰۱۷
» نشانی سرپرستی مازندران: ساری-سه‌میدان شهدا-اول خیابان ۱۸ دی- تلفکس: ۳۲۲۵۸۳۳۶-۰۱۵۱
» نشانی سرپرستی سمنان: شاهرود-خیابان ۱۷ شهریور-باسأز مدرسه قلعه-طبقه دوم-تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰
» نشانی سازمان آگهی‌های تهران: تهران-خیابان کریم‌خان-خیابان نجات‌اللهی-کوچه امانی-پلاک ۲۴ واحد ۸-تلفن: ۸۸۳۴۲۷-۰۲۱
» لیتوگرافی و چاپ: جام جم ساری

چهارشنبه ۲۴ دیماه ۱۳۹۳ / سال شانزدهم / شماره ۱۲۷۶


قهرمان برش طول و سه گام باتوان ایران قصد دارد تا اردیبهشت ماه کار بزرگی انجام دهد!

# رکورد پرش طول ایران را می شکنم

قصد دارم اردیبهشت ماه در مسابقات کشوری و رکورد پرش طول ایران شوم و برای رسیدن به این هدف تمام تلاشم را خواهم کرد

**رقیه مسلمی پور**- از شهرستان کردکوی برخاسته و در تارتالن که می گوید داغان است» و شرایط خوبی ندارد، تمریناتش را دنبال می کند اما انگیزه همت کرده که امکانات کم و نامناسب هم مانعی برای قهرمانی او نشده است. طی ۱۱ سال فعالیتش در رشته دوومیدانی علاوه بر مدرک درجه ۲ مربیگری، عناوین زیادی از قهرمانی، نایب قهرمانی و سومی در مواد پرش طول و سه گام به دست آورده که حساب یک یک آنها را ندارد. اما در کارنامه قهرمانی اش چندین مقام قهرمانی تا سومی پرش طول و پرش سه گام بزرگسالان ایران، نایب قهرمانی رقابت های پرش سه گام غرب آسیا، نایب قهرمانی و سومی سه گام مسابقات بین المللی جام فجر به ثبت رسید. ماحصل گفت و گوی ما با دونده ۲۳ ساله گلستانی که در دوز تولدش (۲۱ دی ماه) انجام شد، پیش روی شماست.

**♦مخاطبان ما می خواهند از سمانه کوهکن؛ بیشتر بدانند.** ۲۳ سال دارم و از ۱۱ سالگی در رشته دوومیدانی فعالیت می کنم ورزش را با دوومیدانی آغاز کرده و ادامه دادم، در هیچ رشته ی دیگری هم سابقه فعالیت ندارم. دوومیدانی را در کردکوی که زادگاهم است دنبال کردم و تا همین چند سال پیش هم در همین شهر فعالیت داشتم و اطرافیان تمرینات مرا تشویق می کنند. البته الهه قرائت تازه شروع نداشتن دوندگان شده اما ظاهرا نداشتن بودجه مانع انجام آن شده است.

**♦در این شرایط برای یک قهرمان نباید راضی کننده باشد.**

**راضی کننده نیست، اما ناچاریم با آن سازگار شویم و می سازیم(!)؛ یک روز شما چگونه می گذرد؟**

من در طول روز دو مرحله تمرینات را انجام می دهم؛ حدود دو ساعت صبح ها تمرینات تکنیک و تاکتیک را طبق برنامه ای که می گیرم، انجام می دهم دو ساعت دیگر هم تمرینات آمادگی جسمانی را در سالن بدنسازی دارم در کنار آن درس و دانشگاه هم بخشی از وقتم را می گیرد اما تمرینات را معمولا تعطیل نمی کنم.

**♦ دوومیدانی مواد مختلفی دارد که هر کدام جذابیت های خاص خود را دارد؛ چطور شد بین مواد پرتعداد این رشته پرش سه گام و پرش طول را انتخاب کردید؟**

تشخیص مربی من این بود که در پرش استعداد بیشتری دارم البته من در هفته سه رشته هم کار کرده بودم اما برایم جذابیتی نداشت در پرش ارتفاع هم چندان خوب نبودم ضمن اینکه امکاناتش را نیز در اینجا نداشتیم. از رشته استفاده می‌کنم(!)؛ هیچ‌کدام برای آن وقت نگذاشتم اما ارزیابی ناتان از سطح کیفی بالایی برخوردار است ضمن اینکه در آن رکوردهای کشور بارها و بارها جابجا شده است و این نشانده‌نده آن است که دوندگان بدون آمادگی مطلوب به او آمادگی که وارد آن نمی شوند و برایش برنامه دارند حضور در لیگ بالنگ‌های ایران برای دوومیدانی استان ها اثرات بسیار خوبی داشته چراکه بیشتر رکوردهای آن ذیل دوندگان ماست.

**♦حضور در لیگ از نظر مالی هم برایتان رضایت بخش بوده است؟(!)** حتی اصلا هیچ قراردادی مالی با ما بسته نشد، فقط با پیشنهاد تأمین هزینه هیأت استان، از سوی شهرداری گردکوی مبلغی بسیار کم به من مساعدت شد.

**♦بهترین رکوردی که زدید؟** بهترین رکوردم در سه گام ۱۲ متر و ۱۶ سانتیمتر بود، تابستان امسال هم در پرش طول با ۵ متر و ۲۲ سانتیمتر رکورد زدم که قصد دارم اردیبهشت ماه در مسابقات کشوری آن را جابجا کنم؛ یعنی هدفم این است که رکوردداز پرش طول ایران شوم و برای رسیدن به این هدف تمام تلاشم را خواهم کرد.

**♦فدراسیون دوومیدانی هم از شما و جواهر زمانی و امینه کشتری دو دونده دیگر این استان به اردوی تیم ملی دعوت کرده است. برنامه های او دچگونه خواهد بود؟**

فعلا فقط دعوت از دوندگان صورت گرفته، اما تاریخ برگزاری اردو هم مشخص نشده است.

**♦در مسابقات بین المللی داخل سالن که بهمن ماه برگزار می شود، شرکت می کنید؟**

احتمالا در این مسابقات شرکت نمی کنم، چون تمرینات تخصصی من این نیست و در حال حاضر بیشتر روی کار خوبی داشته باشم.

**♦چند سالی است که در لیگ ایران شرکت می کنید؛ ارزیابی ناتان از سطح لیگ چقدر با هم چیست؟**

به نظرم و خیلی از کارشناسان و اهالی دوومیدانی، لیگ بالنگ‌های ناتوان از سطح کیفی بالایی برخوردار است ضمن اینکه در آن رکوردهای کشور بارها و بارها جابجا شده است و این نشانده‌نده آن است که دوندگان بدون آمادگی مطلوب به او آمادگی که وارد آن نمی شوند و برایش برنامه دارند. حضور در لیگ بالنگ‌های ایران برای دوومیدانی استان ها اثرات بسیار خوبی داشته چراکه بیشتر رکوردهای آن ذیل دوندگان ماست.

**♦حضور در لیگ از نظر مالی هم برایتان رضایت بخش بوده است؟(!)** حتی اصلا هیچ قراردادی مالی با ما بسته نشد، فقط با پیشنهاد تأمین هزینه هیأت استان، از سوی شهرداری گردکوی مبلغی بسیار کم به من مساعدت شد.

**♦گاهی نیز ممکن است باعث آسیب دیدگی ورزشکار شود!** لطفا در این چند سال با آسیب دیدگی دارم البته من در هفته سه رشته هم کار کرده بودم اما برایم جذابیتی نداشت در پرش ارتفاع هم چندان خوب نبودم ضمن اینکه امکاناتش را نیز در اینجا نداشتیم. از رشته استفاده می‌کنم(!)؛ هیچ‌کدام برای آن وقت نگذاشتم اما ارزیابی ناتان از سطح کیفی بالایی برخوردار است ضمن اینکه در آن رکوردهای کشور بارها و بارها جابجا شده است و این نشانده‌نده آن است که دوندگان بدون آمادگی مطلوب به او آمادگی که وارد آن نمی شوند و برایش برنامه دارند. حضور در لیگ بالنگ‌های ایران برای دوومیدانی استان ها اثرات بسیار خوبی داشته چراکه بیشتر رکوردهای آن ذیل دوندگان ماست.

**♦حضور در لیگ از نظر مالی هم برایتان رضایت بخش بوده است؟(!)** حتی اصلا هیچ قراردادی مالی با ما بسته نشد، فقط با پیشنهاد تأمین هزینه هیأت استان، از سوی شهرداری گردکوی مبلغی بسیار کم به من مساعدت شد.

**♦این رشته پرش سه گام و پرش طول را انتخاب کردید؛ چطور شد؟** انتخاب من این رشته‌ها نبود، مربی کارآمد تلاش دارد، بیان کرد. سر انجام با برگزاری مسابقات انتخابی تیم ملی در رده سنی بزرگسالان، نفرات نهایی تیم ملی که متشکل از بهترین‌ها خواهد بود، معرفی می‌شود.تیرلیس فدراسیون بوکس جمهوری اسلامی ایران عنوان کرد: فعلا مسابقات برون‌مرزی خاصی در رشته ورزشی بوکس نداریم.ناطق‌نوری تصریح کرد: هم‌اکنون مدیریت دو مجتمع آمادگی جسمانی را در سالن بدنسازی دارم و در حال تدارک میزبانی از تورنمنت بین‌المللی بوکس است که در آن از ورزشکاران و رزمی‌کاران هشت کشور دعوت کرده‌ایم. این تورنمنت برون‌مرزی را عنوان گام‌برداشت اولیه‌ام، دهه فجر و حضر آبادان اسفند ماه امسال در آبادان پیگیری می‌شود.

**♦ هر گاهی نیز ممکن است باعث آسیب دیدگی ورزشکار شود!** لطفا در این چند سال با آسیب دیدگی دارم البته من در هفته سه رشته هم کار کرده بودم اما برایم جذابیتی نداشت در پرش ارتفاع هم چندان خوب نبودم ضمن اینکه امکاناتش را نیز در اینجا نداشتیم. از رشته استفاده می‌کنم(!)؛ هیچ‌کدام برای آن وقت نگذاشتم اما ارزیابی ناتان از سطح کیفی بالایی برخوردار است ضمن اینکه در آن رکوردهای کشور بارها و بارها جابجا شده است و این نشانده‌نده آن است که دوندگان بدون آمادگی مطلوب به او آمادگی که وارد آن نمی شوند و برایش برنامه دارند. حضور در لیگ بالنگ‌های ایران برای دوومیدانی استان ها اثرات بسیار خوبی داشته چراکه بیشتر رکوردهای آن ذیل دوندگان ماست.

**♦حضور در لیگ از نظر مالی هم برایتان رضایت بخش بوده است؟(!)** حتی اصلا هیچ قراردادی مالی با ما بسته نشد، فقط با پیشنهاد تأمین هزینه هیأت استان، از سوی شهرداری گردکوی مبلغی بسیار کم به من مساعدت شد.

**♦مهربن رکوردی که زدید؟** بهترین رکوردم در سه گام ۱۲ متر و ۱۶ سانتیمتر بود، تابستان امسال هم در پرش طول با ۵ متر و ۲۲ سانتیمتر رکورد زدم که قصد دارم اردیبهشت ماه در مسابقات کشوری آن را جابجا کنم؛ یعنی هدفم این است که رکوردداز پرش طول ایران شوم و برای رسیدن به این هدف تمام تلاشم را خواهم کرد.

**♦فدراسیون دوومیدانی هم از شما و جواهر زمانی و امینه کشتری دو دونده دیگر این استان به اردوی تیم ملی دعوت کرده است. برنامه های او دچگونه خواهد بود؟**

فعلا فقط دعوت از دوندگان صورت گرفته، اما تاریخ برگزاری اردو هم مشخص نشده است.

**♦در مسابقات بین المللی داخل سالن که بهمن ماه برگزار می شود، شرکت می کنید؟**

احتمالا در این مسابقات شرکت نمی کنم، چون تمرینات فدرتی او را دنبر شروع کرده ام و احساس می کنم بدنم خوبی داشته باشم.

**♦چند سالی است که در لیگ ایران شرکت می کنید؛ ارزیابی ناتان از سطح لیگ چقدر با هم چیست؟**

به نظرم و خیلی از کارشناسان و اهالی دوومیدانی، لیگ بالنگ‌های ناتوان از سطح کیفی بالایی برخوردار است ضمن اینکه در آن رکوردهای کشور بارها و بارها جابجا شده است و این نشانده‌نده آن است که دوندگان بدون آمادگی مطلوب به او آمادگی که وارد آن نمی شوند و برایش برنامه دارند. حضور در لیگ بالنگ‌های ایران برای دوومیدانی استان ها اثرات بسیار خوبی داشته چراکه بیشتر رکوردهای آن ذیل دوندگان ماست.

**♦حضور در لیگ از نظر مالی هم برایتان رضایت بخش بوده است؟(!)** حتی اصلا هیچ قراردادی مالی با ما بسته نشد، فقط با پیشنهاد تأمین هزینه هیأت استان، از سوی شهرداری گردکوی مبلغی بسیار کم به من مساعدت شد.

**♦ هر گاهی نیز ممکن است باعث آسیب دیدگی ورزشکار شود!** لطفا در این چند سال با آسیب دیدگی دارم البته من در هفته سه رشته هم کار کرده بودم اما برایم جذابیتی نداشت در پرش ارتفاع هم چندان خوب نبودم ضمن اینکه امکاناتش را نیز در اینجا نداشتیم. از رشته استفاده می‌کنم(!)؛ هیچ‌کدام برای آن وقت نگذاشتم اما ارزیابی نات