

اقتصاد کیش - محمد سعید آبادی متولد ۱۳۸۰ عضو تیم ملی ترامپولین بزرگسالان ایران که با تلاش و پشتکار از کودکی توانسته است افتخارات زیادی را در آوردگاههای ملی و بین المللی کسب نماید این روزها مشغول کسب آمادگی برای حضور در مسابقات جهانی که اواخر ماه جاری در کشور آذربایجان شهر باکو برگزار می شود، است. محمد سعید آبادی در گفت و گو با خبرنگار ماضمن اظهار امیدواری نسبت به آینده این ورزش در جزیره کیش در صورت توجه از مسئولان خواست تا با استاندار سازی لوازم و تجهیزات مورد نیاز این رشته و انجام حمایت های لازم، انگیزه ورزشکاران را برای ادامه مسیر موفقیت دو چندان کنند تا نام جزیره کیش در میادین مختلف ورزشی وطنین انداز شود.

مقدمه

به گزارش خبرنگار اقتصاد کیش؛ ژیمناستیک از هزاران سال قبل، به عنوان نوعی ورزش و تمرین وجود داشته است. این ورزش پیش از اینکه توسط آلمانی ها بازسازی شود، در یونان آغاز شده بود و به همین دلیل قوانین متعدد و پیشینه ای غنی دارد. ژیمناستیک به عنوان یک ورزش استاندارد تمریناتی می شود که نیازمند قدرت، انعطاف بدنی، تعادل و کنترل می باشد. از تمرینات ژیمناستیک می توان به دویدن، پرش، چرخش، حفظ تعادل، غلت زدن و پشتک زدن اشاره کرد. در ژیمناستیک زنان، ۴ گروه حرکت وجود دارد: تمرین روی زمین، میله تعادل (چوب موازنه)، حرک و میله های ناهموار. در ژیمناستیک مردان ۶ گروه فعالیت شامل این موارد می شوند: تمرین روی زمین، حرک، حلقه، حرک حلقه، میله پارالل (موازی) و میله مرتفع (نوار افقی یا نوار بالا).

ژیمناستیک ورزشی است که توان بدنی، استقامت، انعطاف بدنی و چابکی ورزشکار را به چالش می کشد. ورزشکاران، تکنیک های ورزشی مثل پرش، چرخش و پشتک را در انواع مراسم های مختلف به معرض نمایش درآورده تا توانایی های فردی خود را نشان دهند. در حال حاضر ۳۰ نوع ژیمناستیک به طور گسترده وجود دارد: ژیمناستیک ریتمیک، هنری و ترامپولین. تیم های ژیمناستیک در

سطح المپیک از ۶ ورزشکار تشکیل شده، که به این افراد ژیمناست گفته می شود. با وجود اینکه اجرای ورزش ژیمناستیک معمولاً به صورت انفرادی می باشد، اما ژیمناست ها برای مقام های انفرادی و تیمی با هم رقابت می کنند. اینگونه از رقابت ها با نام «روپارویی» شناخته می شود.

از جمله بهترین مزایای ژیمناستیک برای بدن و ذهن ورزشکار می توان به افزایش انعطاف پذیری، زمانی که تمرینات ژیمناستیک را انجام می دهید، انعطاف پذیری ماهیچه های بدن شما به مرور زمان افزایش می یابد. از تقاضا سلامت استخوان، افزایش قدرت بدنی، کمک به پیشگیری از بیماری ها، از تقاضا انضباط، وجود فردی، بهبود هماهنگی اعضای بدن، افزایش تمرکز اشاره کرد.

برخی از مهارت های پایه ژیمناستیک

ژیمناستیک به عنوان یک ورزش در قالب مراسم های متفاوتی اجرا می شود، اما برخی از مهارت های پایه برای تمامی گونه های این ورزش ثابت است. یک ژیمناست باید روی تعادل، وضعیت بدن و حرکت های اجرایی تسلط کامل داشته باشد تا روتین های مورد نظر خود را با کمترین کسر امتیاز انجام دهد. در صورت عدم تسلط روی این مهارت های پایه، یک ژیمناست نمی تواند در هیچ رقابتی موفق شود. در کنار این مهارت ها، برخی از حرکات پایه وجود دارند که ژیمناست ها باید در ابتدای شروع تمرین ژیمناستیک، روی آن مسلط شوند. از ساده ترین این حرکات تا آهنگ آهنگی ژیمناست را تحت تأثیر قرار می دهد می توان به چرخ و فلک، پشتک رو به جلو و عقب، پل، هند استند (ایستادن روی دست) و پل از عقب اشاره کرد. با وجود اینکه تمامی این مهارت ها را می توانید به تنهایی یاد بگیرید، اما داشتن یک مربی و راهنما در زمان فرآیند آموختن، مسیر شما را کوتاه تر و ایمن تر خواهد کرد. این مقدمه بهانه ای بود که با محمد سعید آبادی ژیمناستیک کار جوان جزیره کیش که این روزها سخت مشغول تمرین و کسب آمادگی برای حضور در مسابقات جهانی کشور آذربایجان شهر باکو است، گفت و گویی داشته باشیم. سعید آبادی در طول دوران ورزشی خود موفق به کسب عناوین افتخار آمیزی در آوردگاههای بین المللی شده و افتخارات زیادی را برای ورزش جزیره به ارمغان آورده است. در ادامه گفت و گوی ما با این ورزشکار از نظر می گذرد:



«محمد سعید آبادی» از پرتغال و دانمارک تا ژاپن و فیلیپین در راه افتخار آفرینی

مسئولان بایستی خیلی بیشتر از اینها به ورزش ژیمناستیک توجه کنند چون ماقهرمانان و استعداد های زیادی در این رشته داریم. تهیه دستگاه ها و تجهیزات جدید مطابق با استانداردهای بین المللی یک نیاز ضروری برای ورزشکاران این رشته به حساب می آید. خریداری این تجهیزات به نظر من خواسته زیادی نیست، من و دیگر ورزشکاران ۴ سال است که آرزو داریم روی ترامپولین (تشک پرش در جا) با کیفیت تمرین کنیم.

ژیمناستیک را از کجا شروع کردید و چگونه به این ورزش علاقمند شدید؟

ژیمناستیک را از سن کودکی و زمانی که ۴ ساله بودم بود در جزیره کیش شروع کردم و مشوق اصلی من اعضای خانواده ام بودند که من را به رشته ژیمناستیک علاقمند کردند و نقش موثری در ایجاد انگیزه و ادامه مسیر زندگی ورزشی ام داشتند.

این روزها چه می کنید؟

این روزها به سختی مشغول تمرین هستم و خود را برای حضور در مسابقات جهانی کشور آذربایجان در شهر باکو که ۲۶ بهمن ماه امسال برگزار می شود، آماده می کنم.

ژیمناستیک را از کجا شروع کردید و چگونه به این ورزش علاقمند شده اید؟

علاقتمندان به ایسن ورزش باید از لحاظ بدنی انعطاف پذیری خوبی داشته باشند و قدرت بدنی هم میتوانند در پیشرفت علاقه مندان به این رشته نقش موثری را ایفا کنند.

تاکنون در چه مسابقاتی شرکت کردید و چه افتخاراتی را کسب نمودید؟

در رده نوجوانان ۶ مدال کسب کردم، در مسابقات داخلی رده جوانان ۳ مدال طلا و یک برنز کسب کردم و در مسابقات بزرگسالان هم موفق به کسب سه مدال طلا، دو برنز و دو نقره شدم.

ایران به این رویداد راه یافتیم. حضور در مسابقات جهانی روسیه و اخذ بورسیه ورزشی از طرف فدراسیون جهانی ژیمناستیک برای اولین بار بود که برای یک ایرانی رخ افتاد اما متأسفانه عایدی برآیم نداشت و هنوز نمیدانم که دقیقاً چه اتفاقی برآیم افتاد.

زیر ساخت های جزیره کیش را در رشته ژیمناستیک چگونه ارزیابی می کنید؟

ژیمناستیک از جمله رشته هایی است که هر ساله مشمول قانون های جدید و تجهیزات این رشته ورزشی هم به روز رسانی می شود اما متأسفانه عنوان مثال وسیله ای که من با آن برای رشته ترامپولین (تشک پرش در جا) تمرین میکنم که بتوانم به مسابقات جهانی راه پیدا کنم، ایرانی است و وسیله فدراسیون جهانی ترامپولین این وسیله ایرانی را استاندارد نمیداند و متأسفانه به سختی و با وجود همه آسیب دیدن ها مجبور به تمرین با این وسیله هستم، اما برای ژیمناستیک هنری که رشته دیگری در ژیمناستیک است مجهز هستیم.

در ارتباط با نقش مربی در این رشته کمی بر ایمان بگوئید.

از نظر علمی و سطح دانش مربیان هم تراژ کشور های نام در رشته ژیمناستیک هستیم. آقای ماهان بازرنگ که سرمربی تیم ملی بزرگسالان و مربی من هستند بهترین امتیازات را در سطح کشورهای آسیایی کسب کرده اند و در روش مربیگری و آموزش حرکات، بسیار حرفه ای عمل می کنند. علاوه بر حمایت های خانواده ایمان زیادی به مربی ام دارم و معتقدم ایشان می توانند با درایتی که دارند من را به جاهای بالاتر برسانند.

برای حضور در مسابقات کشوری و بین المللی پیش رو، چه برنامه ای دارید؟

با تمریناتی که مربی ام برای من در نظر گرفتند امیدوارم بتوانم در مسابقات بین المللی مقام کسب کنم و حتی شانس بالایی برای کسب سهمیه المپیک داشته باشم. اما در رسیدن به این هدف حمایت مسئولان بسیار مهم است و اختصاص بودجه و اعزام به مسابقات نقش موثری دارد. هر چقدر به مسابقات بیشتری اعزام شویم به دلیل آشنایی با نقاط ضعف و قدرت مان شانس موفقیت ماچند برابر می شود. در حال حاضر متأسفانه به مسابقات محدودی اعزام

می شویم و به تبع آن کسب عنوان برایمان سخت تر خواهد شد.

پتانسیل های جزیره کیش را در ارتباط با برگزاری مسابقات و یا اردو های آماده سازی در این رشته، چطور ارزیابی می کنید.

از نظر من جزیره کیش با وجود داشتن ورزشگاه مجهز، منطقه ای فوق العاده برای مطرح شدن در حوزه های مختلف ورزشی است. اردو های خوبی در رشته تخصصی من می تواند در جزیره کیش برگزار شود و شاید یکی از بهترین باشگاه های ایران در اختیار داریم به شرطی که زیر ساخت ها آماده باشند و ابزار و تجهیزات لازم در این رشته با استانداردهای روز دنیا همخوانی داشته باشد. متأسفانه قول هایی هم در جلسات مختلف داده می شود اما در عمل چیزی نمی بینیم.

به عنوان سوال آخر از مسئولان ورزش کیش چه انتظاری دارید؟

مسئولان بایستی خیلی بیشتر از اینها به ورزش ژیمناستیک توجه کنند چون ما قهرمانان و استعداد های زیادی در این رشته داریم. تهیه دستگاه ها و تجهیزات جدید مطابق با استانداردهای بین المللی یک نیاز ضروری برای ورزشکاران این رشته به حساب می آید. خریداری این تجهیزات به نظر من خواسته زیادی نیست، من و دیگر



بالوازم غیر استاندارد تمرین میکنم

تیم ملی ترامپولین ایران



اقتصاد کیش پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه