

نشاط و سلامتی با ژیمناستیک

دکتر قاسم پور مدیر جوان و تحصیلکرده، مربی و قهرمان ارزنده کشور و موسس

باشگاه ژیمناستیک قاسم پور، در گفتگو با گروه مدیران طلایی اظهار داشت:

ژیمناستیک ایران روبه پیشرفت بوده و در حال حاضر شرایط خوبی دارد، مادر ۳ تا ۴ وسیله هنری در آسیا حرف هایی برای گفتن داریم و در فینال هم که رقابت ها بسیار نزدیک است به نوعی مدعی هستیم. آینده ژیمناستیک کشور بستگی به مدیریت آن دارد، مدیریت ضعیف ژیمناست ها را ناامید می کند. در حال حاضر ریاست جدید، فدراسیون ژیمناستیک را برعهده گرفته است. امیدوارم که با یک مدیریت شایسته و منسجم امید را به اردوی ورزش کشور بازگردد و با برگزاری مسابقات منظم، ارائه تقویم اجرایی و استفاده از متخصصین امر، آینده خوبی در انتظار ژیمناستیک باشد.



لطفا خود را معرفی فرمایید:

هادی قاسم پور، متولد اردیبهشت ۱۳۶۲ در مشهد، دارای دیپلم تجربی از دبیرستان خاتم الانبیا مشهد، لیسانس حسابداری از دانشگاه فردوسی مشهد، فوق لیسانس و دکترای تربیت بدنی با گرایش حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی از دانشگاه سراسری تهران، هستم.

ورزش را از چه سنی و با چه رشته ای آغاز نمودید؟ مشوق های شما کدام افراد بوده اند:

ورزش را از ۵ سالگی شروع کردم، خانواده من از ابتدا ورزش دوست بودند، هم پدر و مادر و هم دو برادر بزرگ ترم خیلی برای ایاب و ذهاب من زحمت کشیده و همیشه پشتیبان من بودند.

دلیل انتخاب رشته ژیمناستیک؟

همچون خیلی از خانواده های دیگر ما هم با این نگاه که ژیمناستیک یک رشته مادر است و بهتر است از سنین کودکی ژیمناستیک را شروع بکنیم با این نیت شروع کردیم و قرار نبود که برای همیشه ژیمناستیک را دنبال کنم و برنامه بلندمدت داشته باشم اما وقتی به سنین ۱۲ و ۱۳ سالگی رسیده بودم، احساس کردم واقعا رشته ژیمناستیک را دوست دارم و تصمیم گرفتم برای قهرمانی و تانها ادامه بدهم.

اشاره ای به تحقیقات، تالیفات و مطالعات علمی، تخصصی و پژوهشی خود تا امروز داشته باشید:

با توجه به اینکه در مقطع کارشناسی ارشد گرایش من حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی بود، علاقه مند بودم که پایان نامه را هم در همین مبحث کار کنم و به همین خاطر رابطه و یژگی های پیکری ژیمناست ها

با آسیب های مچ دست و مچ پا را که در ژیمناستیک آسیب های رایجی است، بررسی کردم و نشان دادم که جثه، وزن و قد بلندتر در افزایش آسیب های این نواحی در میان ژیمناست های نخبه تاثیر دارد. دو مقاله مجزا برای مچ دست و مچ پا چاپ شد و همچنین باتفاق دوست خوبم جناب آقای دکتر نیکرو مطالعه ای درباره ی آسیب های کلی و عمومی ژیمناستیک انجام دادیم که آن مقاله که در مجموع به شیوع آسیب های ژیمناستیک در بین ژیمناست های ایران پرداخته است، چاپ شد. در مجموع مطالعات زیادی راجع به آسیب های ورزشی و ژیمناستیک داشته ام و همیشه پیگیر

بارفیکس و پرش خرک به طور مرتب هر سال مقام کسب می کردم. اوج تمرینات من سال ۸۲ تا ۸۴ بود که در این سه سال به طور متوالی در اردوهای تیم ملی هم حضور داشتم و از سال ۸۴ با اتمام دوره کارشناسی حسابداری، استمرار قهرمانی های من متوقف شد. در سه سالی که در اوج بودم نفر اول دانشجویان ایران در رشته ژیمناستیک بودم و از سال ۸۶ و درست در زمانی که دانشجوی کارشناسی ارشد بودم به عنوان مربی تیم ملی ژیمناستیک ایران انتخاب شدم. از سال ۸۶ تا ۹۲ موفق شدم تیم ملی ایروبیکی ژیمناستیک بزرگسالان را به مقام نایب قهرمانی آسیا برسانم. در دوره قهرمانی موفق

را هم گرفتم. ناگفته نماند که در مبحث تدریس هم مدرس ایروبیکی ژیمناستیک فدراسیون کشور هستم و از سال ۸۷ در دانشگاه های تهران و فرودسی مشهد، به تدریس مشغول هستم

آیا ازدواج کرده اید؟ چند فرزند دارید؟

بله من سال ۸۹ ازدواج کردم و بسیاری از موفقیت هایم را مدیون صبر و حمایت های همسر هستم. ایشان همیشه برای من یک حامی خوب و بزرگ در دوران تحصیل و فعالیت های ورزشی بوده اند. یک پسر ۴ ساله و یک دختر ۱ ساله حاصل

در سال های اخیر افتخارات ارزشمندی را در ژیمناستیک داشته ایم مانند: ثبت

چندین حرکت جهانی به نام ژیمناست های ایرانی در شاخه های ژیمناستیک هنری و ایروبیکی ژیمناستیک. همچنین ژیمناست های ایرانی موفق به حضور در فینال مسابقات آسیایی و جهانی در رشته های خرک حلقه و دار حلقه و پرش خرک و کسب عنوان شده اند که موفقیت بسیار ارزشمندی است. به هر حال همیشه در آسیا کسب مقام و فینالیست شدن هیچ وقت کار ساده ای نبوده چون کشورهای مثل چین و کره در مسابقات حضور داشته اند که جز مدعیان کسب مقام قهرمانی جهان هستند.

ازدواج ماست.

جایگاه ژیمناستیک ایران در بین سایر کشورهای آسیا و جهان چگونه است؟

در شاخه های دیگر ژیمناستیک مثل ایروبیکی ژیمناستیک و ژیمناستیک ترامپولین، ایران موفقیت هایی را داشته اما به علت فقدان یک مدیریت پایدار، یک سال شاهد برگزاری اردو و مسابقات بوده ایم و چند سال فعالیت متوقف شده است. واقعا اگر موفقیتی حاصل شده است مقطعی بوده در مجموع وقتی ملی پوشان فدراسیون ژیمناستیک را نگاه می کنیم می بینیم با توجه به پتانسیل بالایی که دارند که

با حمایت پایدار موفق می شوند. سه تایکسال جواب نمیدهد، باید برنامه ها مستمر و پایدار باشد تا قهرمانان و مدال های رنگارنگی در سطح جهان داشته باشیم و در صورت حمایت می توانیم به بهترین رده ها در شاخه های ژیمناستیک برسیم. الان ژیمناستیک یک ژیمناستیک هنری نیست و ژیمناستیک به ۵ تا ۶ شاخه تقسیم شده است. در بخش ژیمناستیک هنری طی ده سال گذشته موفقیت های خوبی را توانسته ایم در جهان کسب کنیم، موفقیت ها و نمراتی که تا در گذشته دست نیافتنی بود. قهرمانان کشورمان حرکات سنگین و رده بالای زیادی را توانسته اند ثبت کنند. نتایج ژیمناستیک

علمخواه، طهماسبی و دباغ زاده که پایه ژیمناستیک را در استان بنا نهادند، این عزیزان افرادی نام آور هستند و در ایران همه این بزرگان را می شناسند. در حال حاضر در رشته های ژیمناستیک شرایط خوبی داریم، اگر چه در بعضی گروه های سنی کاندیدی برای تیم ملی نداریم اما در مجموع وضعیت نسبتا خوبی داریم. باید توجه داشته باشیم که پتانسیل مشهد و خراسان رضوی بیش از اینهاست و امیدواریم به یاری خداوند متعال با برنامه ریزی و مدیریت بهتر، به جایگاه بهتری در تمام شاخه های ژیمناستیک و گروه های سنی در ایران، دست یابیم.

اشاره ای به اسامی و افتخارات بزرگان، پیشکسوتان و قهرمانان ژیمناستیک که اصالتی خراسانی دارند، داشته باشید: ما نام آوران بزرگی در ژیمناستیک داشته ایم. از جمله این افراد استاد یزدزاد می باشد که ژیمناستیک را به مشهد و خراسان آوردند، استاد سنجاق ساز، مرحوم استاد جوانبخت و اخیرا هم استاد حافظی مطلق که مدرس دانشگاه بودند و حدود یکی دو سال پیش فوت کردند. این افراد به تمام معنا بزرگ بودند. در حال حاضر استادان قریشی، علم خواه، ابری، حسینی، دباغ زاده، طهماسبی و بسیاری از نام های دیگر برای رشته ژیمناستیک زحمت می کشند که باید از فرد فردشان از طریق این رسانه تقدیر نمایم.

بزرگترین افتخارات ژیمناستیک کشور ما از سالهای دور تا امروز کدام موارد بوده است؟

ما در سال های نزدیک تر افتخارات خوبی را در ژیمناستیک داشته ایم، مثل ثبت چندین حرکت جهانی که به نام ژیمناست های ایرانی ثبت شده و در شاخه های ژیمناستیک هنری و

