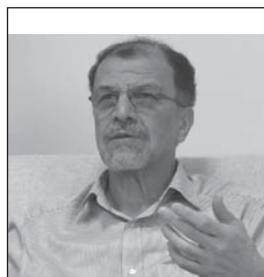


توان یاب

سال شانزدهم شماره ۶۱
(پاییز ۱۳۹۵)

۲	سرمقاله
۴	کارهای نشدنی را انجام دادیم!
	محمود خسروی وفا، رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان
۸	۲۴مهر به عنوان روز ملی پارالمپیک
۹	گزارش کامل تمام سهمیه‌های ورزش معلولان ایران برای پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو
	در طول این ۳۵ سال، بهترین موضوع ورزش بوده که توانسته
۱۲	افراد دارای معلولیت را وارد اجتماع کند
	دبیرکل کمیته ملی پارالمپیک
	وضعیت تیم زنان ما در پارالمپیک ریو،
۱۶	چه از لحاظ کمی و چه از لحاظ کیفی عالی است!
	دکتر مشرف جوادی
۱۸	امیدوارم در پارالمپیک باز هم مقام اول را کسب کنیم!
	منوچهر پورحسن، رئیس انجمن والیبال نشسته
۲۱	ساخت اپلیکیشن ورزش افراد دارای معلولیت
۲۲	امیدواریم که بچه‌ها در مسابقات پارالمپیک، خوب بدرخشند و افتخار بیافرینند
	سعید صائبی، مدیر فنی تیم والیبال نشسته بانوان
۲۶	با حمایت همه رسانه‌ها، اطلاع‌رسانی خوبی از پارالمپیک ریو خواهیم داشت
	محمد کشاورز نوری، مسئول روابط عمومی فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان
۲۸	با تلاشی که می‌کنیم، صد درصد روی سکوی قهرمانی هستیم!
	مهرنوش امینی، سرپرست تیم تیراندازی با تپانچه بادی
۳۱	فاصله‌ام تا نفر اول جهان یک‌ونیم ثانیه است!
	تنها قایقران ایران در رقابت‌های پارالمپیک ریو
۳۲	تلاش می‌کنم که به رکورد جدیدی در پارالمپیک دست پیدا کنم!
	سیامند رحمان، قوی‌ترین مرد جهان
۳۴	زمزمه
۳۶	امیدوارم بتوانم هنرجویان را برای مسابقات پارالمپیک آماده کنم!
	مرجان وحیدنیا، مربی تای‌چی در موسسه رعد
۴۱	من مدال طلای خود را به همسر و دخترم تقدیم کردم!
	مجید کاکوش، کمان‌دار تیم ملی جانبازان و معلولان
۴۵	مشاهیر دارای معلولیت
۴۶	سلامت
۵۰	معرفی کتاب
۵۱	در رعد چه خبر؟



صاحب امتیاز:
مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد
مدیر مسئول:
دکتر قاسم صالح‌خو
سر دبیر:
دکتر مریم رسولیان
شورای سیاست‌گذاری:
صدیقه اکبری، عبدا. توسلی،
دکتر محمد کمالی، دکتر مجید
میرخانی، دکتر نرگس شفاوردی،
دکتر مجتبی کامیاب، لیلا انگوتی،
محمدرضا دشتی
دبیر تحریریه:
هاله باستانی
مدیر اجرایی:
رضا سخن‌سنج
همکاران این شماره:
سهیلا علیخانی، افسانه عسگری،
سودابه بیات، نازنین رحیم‌زاده
مترجم:
علی مجتهدزاده
گرافیک: پرویز مقدم
طراح جلد: یاسمن روشنی تبریزی
صفحه‌آرایی: سمانه فطرس
عکاس: نگین موسوی پورمهرام،
مینا آروانه
حروفچینی: سودابه بیات
ویراستار انگلیسی: مهراوه عمرانی

نشانی دفتر نشریه: شهرک غرب
(قدس) فاز ۲، خیابان هرمزان، خیابان
پرویزان جنوبی، پلاک ۷۴
کد پستی: ۱۴۶۶۶ صندوق پستی:
۱۴۴-۱۴۶۶۵
شماره تماس: ۸۸۰۸۲۲۶۶-۸۸۰۷۶۳۲۶
info@raad-charity.org
www.raad-charity.org

توان یاب از دریافت مقالات
و دیدگاه‌های صاحب نظران
استقبال می‌کند. مقالات
ترجمه شده همراه با کپی
اصل مقاله ارسال شود.
مقالات ارسالی پس فرستاده
نمی‌شود. توان یاب در ویرایش
و کوتاه کردن مطالب آزاد است



آوردگاه پارالمپیک ریو در کنار جنبه‌های ورزشی و رقابتی آن؛ برای ورزشکاران کشورمان میدانی است که بار جامعه امروز ایران برای کسب افتخار و افزودن غرور ملی به آن چشم دوخته است. جامعه‌ای که به جوانان ورزشکار خود بیرون از "لباس ورزشی" توجه‌ای عدالت محور و متکی بر کرامت انسانی بر پایه حقوق شهروندی ندارد. با تاکید بر این‌که این رفتار البته "نه به عمد" بلکه بر اساس نگرشی سنتی و شاید تنها به دلیل نشستن بر صندلی چرخدار باشد. گذشته از هر تعداد مدال که به کلکسیون افتخارات ورزشی ورزشکارانمان در پارالمپیک ریو افزوده شود، این رویداد از نقطه نظر زمانی در مقطعی طلایی و ویژه برای جامعه افراد دارای معلولیت در ایران قرار گرفته است. به خصوص حضور کماندار "پارالمپیک" خانم زهرا نعمتی در میان خیل انبوه ورزشکاران سرشناس "المپیک" و معطوف کردن توجه جامعه به خود و پیگیری نتایج مسابقات این بانوی پرصلابت توسط تمام لایه‌های اجتماعی نشان از اهمیت حضور افراد دارای معلولیت در کسب افتخارات ملی و بین‌المللی دارد. امروز ورزشکاران پارالمپیک ریو قله‌های افتخار را قبل از ورود به مسابقات درنور دیده‌اند و نتایج دور از انتظار ورزشکاران المپیک؛ چشم‌های امید جامعه را به چرخش چرخ ویلچرهای دوخته است که برای چرخیدن در کوچه پس کوچه‌های شهر خود مسیری برای عبور آن در نظر گرفته نشده است. با این رویکرد در جامعه امروز ایران، نقش ورزش در ارتقا کیفیت زندگی افراد دارای معلولیت بیش از پیش خودنمایی می‌کند. یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی، علاوه بر برخورداری از آموزش و بهداشت، داشتن شغل مناسب برای فرد دارای معلولیت است تا به این طریق او در مسیر رشد و توسعه توانمندی‌های فردی گام بردارد و با کسب استقلال فردی و اجتماعی چشم‌اندازی روشن برای خود ترسیم کند. با مصوبه هیات دولت برای استخدام مدال‌آوران پارالمپیک، ریودوژانیروی برزیل با هزاران کیلومتر دورتر از موطن این عزیزان، دورنمایی چشم‌نواز را در پیش روی دیدگان ورزشکاران کشورمان قرار داده است تا پس از بازگشت از ریو اشتغال خود را تضمین شده ببینند. امید به این‌که نقش ورزش در اشتغال تنها با قبول مساعد به ۹۶ ورزشکار اعزامی ختم نشود، نمی‌شود بلکه آغازی باشد تا تمامی فرصت‌های شغلی مناسب جامعه در اختیار شهروندان دارای معلولیت قرار بگیرد. در شرایطی که "جامعه" بخشی از غرور ملی خود را مدیون همشهریانی می‌داند که در روزهای پیش از این قادر به دیدن این تواناییها نبوده است، مطمئنا پس از این می‌تواند بر توانمندی‌های نادیده گرفته شده افراد دارای معلولیت اعتماد کند و بر اساس توانایی بالقوه و بالفعل آنان فرصت‌هایی برابر با

سایر شهروندان در اختیار آنان قرار دهد تا بتوانند با اتکا بر تلاش و کوشش خود جایگاهی شایسته برای زندگی خود به دست آورند.

از سوی دیگر این فرصت طلایی که با همت شبانه روزی ورزشکاران پارالمپیک و برنامه‌ریزی بخشی از مدیران آگاه و دانا به دست آمده است باید از سوی جامعه افراد دارای معلولیت در اقصی نقاط کشور هوشمندانه "مدیریت" شود و از "دستاوردهای" آن برای "مطالبه حقوق شهروندی" و "تسریع در تغییر نگرش" افراد جامعه نسبت به معلولیت بهره‌برداری گردد.

فصلنامه "توان یاب" مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد به پاسداشت شکوهمندی افتخارات تک تک اعضای کاروان اعزامی که از عزیزان مجتمع می‌باشند، ویژه نامه "پارالمپیک برزیل - ریو ۲۰۱۶" را به توانمندی‌های غرور آفرین فرزندان ایران تقدیم می‌دارد.

دعای خیر ملت ایران بدرقه راهتان



Rio 2016™
PARALYMPIC GAMES





محمود خسروی وفا که رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان ایران است، از مصاحبه گریزان است. او می‌گوید، من در مقابل وظایفی که برعهده دارم مسئولم؛ اگر اقداماتم مفید بود، نتیجه‌اش در عمل معلوم می‌شود و اگر هم ایرادی وجود داشت، باید جبران‌ش کنم. به همین دلیل او رغبتی به مصاحبه با رسانه‌ها ندارد. برای او فقط کار کردن معنا دارد، نه حرف زدن! به همراه مسئولان روابط عمومی مؤسسه رعد بالاخره توانستیم وقتی از ایشان بگیریم و گوشه‌ای از گفتنی‌های زیادشان را بشنویم.

کارهای نشدنی را انجام دادیم!

رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان

محمود خسروی وفا

قبلاً در چه رشته ورزشی فعالیت می‌کردید؟

در اغلب رشته‌ها بودم. از کوهنوردی گرفته تا کشتی و موتورسواری و دوچرخه سواری، بوکس، ورزش‌های رزمی و شنا و فوتبال و فعالیت ورزشی داشتم.

فعالیت شما حرفه‌ای بود یا تفریحی؟

بیشتر ماجراجویانه بود و چون فعالیت‌های ماجراجویانه براساس استاندارد نیست، آسیب‌های زیادی دیدم. من قبل از مجروحیت‌م در جنگ در ۱۴ قسمت بدنم شکستگی داشتم، لذا برای خانواده‌ام طبیعی بود که در جنگ هم مجروح شوم! به دلیل این‌که من با ورزش آشنا بودم مرحوم مصطفی داوودی رئیس سازمان تربیت بدنی در دوران نگاهت‌ام به دیدنم آمد و پیشنهاد گرفتن مسئولیت در ورزش معلولان را داد. من جواب دادم که نه این کار را دوست دارم و نه بلدم. او گفت: نیازی نیست که این کار را بلد باشی همین‌که ورزشکار هستی کافی است. او گفت، فعلاً به ورزشگاه بیا محیط را ببین و با بچه‌ها آشنا بشو. رفتم و نخستین تیم بسکتبال معلولان را

اتفاقی که باعث به دست آمدن نتایج فوق‌العاده در مسابقات پارالمپیک شد، این است که از ابتدا این موضوع را جدی گرفتیم!

برجیان در سال ۱۳۵۸، قبل از جنگ ایران و عراق برداشتند و چون اساس این کار درست پایه‌ریزی شد، قدم‌های بعد نیز به خوبی ادامه پیدا کرد. وقتی که بعد از مجروح شدنم در ابتدای جنگ در اواخر سال ۵۹، به من پیشنهاد دادند که به ورزش جانبازان و معلولان بیایم، در ابتدا مخالفت کردم. من قبل از مجروح شدن فعالیت‌های ورزشی زیادی داشتم و دوست نداشتم در شرایط جدید به این حوزه برگردم.

جناب خسروی وفا ما هم در مؤسسه رعد در خدمت هنرجویان دارای معلولیت انجام وظیفه می‌کنیم. آشنایی با تجارب گران‌قدر شما و انتشار آن در نشریه توانیاب که مخاطبینش افراد دارای معلولیت هستند می‌تواند الگوی خوبی برای زندگی بهتر آنها باشد. به همین دلیل برای گفت‌وگو با شما پافشاری داشتیم. چون کار به جایی رسیده که پارالمپیک‌ها برای افراد دارای معلولیت و سایر بخش‌های ورزش مثال زدنی شده‌اند.

هنوز خودم باور نکرده‌ام که به چنین موفقیت‌هایی رسیده‌ایم و خدا نکند که روزی باورمان شود که کاری کرده‌ایم! ولی باید بگویم که کارهایی برای دوستان دارای معلولیت ورزشکار انجام شده است. باید گفت که ویژگی‌هایی خاص ورزشکاران پارالمپیک، به دلیل متفاوت بودن شرایطشان با ورزشکاران المپیک بسیار متفاوت است، ولی اتفاقی که باعث به دست آمدن نتایج فوق‌العاده در مسابقات پارالمپیک شده، این است که این موضوع را از ابتدا جدی گرفتیم! قدم اول در این مسیر را مهندس



شماره ۱۳۳۵ پاییز ۱۳۹۵

که می‌خواستند به بازی‌های بین‌المللی در یوگسلاوی بروند، دیدم. در آن موقع در زیرپله خوابگاه ورزشگاه شیروودی مکانی وجود داشت که ورزشکاران در آنجا که محیط مناسبی نبود، تمرین می‌کردند. در همان نگاه اول ذهنیت منفی که از قبل داشتم افزایش یافت ولی بالاخره با اصرار آقای داوودی، رفتم ولی از ابتدای سفر با این بچه‌ها بسیار مانوس شدم.

این مسابقه از مسابقات پارالمپیک بود؟

خیر. مسابقات بین‌المللی ورزشکاران دارای معلولیت بود که ۴ کشور در آن شرکت می‌کردند. این تیم، نخستین تیمی بود که بعد از انقلاب برای مسابقات بین‌المللی از کشور خارج می‌شد. از ابتدای سفر با آنها مانوس شدم و متوجه شدم که چه انسان‌های خاصی هستند و چه شخصیت‌های ویژه‌ای دارند. همه این‌ها باعث شد که طی چند ساعت با هم صمیمی و دوست شدیم. بعد از سفر مسئولیت فدراسیون معلولان را از مهندس برجیان تحویل گرفتم و با همکاری همکاران ایشان، فعالیت در این حوزه را شروع کردم. در آن دوران با تلاش و پیگیری‌های مرحوم مصطفی داوودی، رئیس سازمان تربیت بدنی وقت کلیه امکانات سالن‌های سراسر کشور به ورزش معلولان تعلق گرفت. این کار نخستین قدم مثبت در مسیر رشد ورزش برای افراد دارای معلولیت بود.

مرحوم داوودی با چه انگیزه‌ای تمامی امکانات سازمان تربیت بدنی را به ورزشکاران دارای معلولیت اختصاص دادند؟

با انگیزه انقلابی. ایشان با شهید رجایی در مدرسه علوی همکار و دبیر ورزش مدرسه بودند. جنگ شروع شده بود و تعداد زیادی از جوانان سرباز یا داوطلب، مجروح شده و معلولیت پیدا کرده بودند. ایشان کشور را نسبت به آنها مدیون می‌دانست و می‌خواست کاری کند. شرایط جنگی باعث شده بود که همه امکانات کشور به تدارک جنگ سوق داده‌شود، حتی سالن‌های ورزش به انبار تدارکات جنگی اختصاص یافت. در آن شرایط به دلیل توجه به افرادی که در جنگ معلول شده‌بودند، امکانات مناسبی در شروع به ورزش جانبازان تعلق گرفت. همه این‌ها باعث شد که از ابتدا پایه خوبی در ورزش معلولان شکل بگیرد. ما از یک اتاق شروع کردیم و بعد به فدراسیون بوکس که در ضلع جنوبی ورزشگاه شیروودی بود منتقل شدیم. بازهم بیشترین امکانات به ورزش جانبازان رسید. برای جلب نظر جانبازان

اقدام مهمی که دنبال کردیم،

بحث جوایز بود.

جوایز پارالمپیک کمتر از جوایز المپیک

بود ولی حالا برابر هستند.

مانخستین کشوری بودیم که

جوایز المپیک و پارالمپیک را

یکسان کردیم

دست داده‌بودند را جبران کنند تا باخت محسوب نشود. قرار شد تیم والیبال ما با پنج کشور در یک روز مسابقه دهد. مسابقه انجام شد و بازیکنان ما در بازی با هر پنج تیم، برنده شدند! این اتفاق، شگفتی‌آفرید و سبب شد که از همه اعضای تیم، تست دوپینگ گرفته‌شود.

در سال ۶۲ و ۶۳ دعوتنامه‌ای به ریاست جمهوری (مقام معظم رهبری) فرستادیم تا برای جشنواره ورزشی جانبازان و معلولان از ایشان دعوت کنیم. با کمال تعجب ایشان پذیرفتند و حضور پیدا کردند. حضور ایشان در جشنواره باعث شد که همه ارگان‌های دولتی و مجلس و خود جانبازان، ورزش جانبازان را جدی بگیرند.

بعد از این جشنواره مدتی کار ورزش را رها کردم و با معرفی چند نفر به‌عنوان جانشین خودم، به سپاه پاسداران برگشتم. در مدتی که نبودم، تیم ما در مسابقات پارالمپیک سئول شرکت کرده‌بود. بعد از برگشتنم، در پارالمپیک بارسلون شرکت کردیم، بعد در آتلانتا، بعد سیدنی، بعد آتن، بعد پکن، بعد لندن و حالا هم که قرار است به ریو برویم. نخستین حریف‌های ایران هلند و نروژ بودند. ولی این دو تیم که همیشه قهرمان پارالمپیک و جهان بودند، حالا دیگر اصلاً در پارالمپیک راه پیدا نمی‌کنند و در انتخابات قاره‌ای حذف می‌شوند. این اتفاق عجیب، دشواری عرض اندام تیم‌ها در حد پارالمپیک را نشان می‌دهد و این در حالیست که تیم ایران، هم انتخاب می‌شود و هم روی سکو می‌رود!

حضور در مسابقات بین‌المللی، با والیبال نشسته شروع شد که بسیار هم موفقیت‌آمیزی بود. تیم‌های دیگر چگونه به این مسابقات راه پیدا کردند؟

رشته‌های دیگر به تدریج رشد کردند و مطرح شدند، مثل دوومیدانی و بسکتبال. کمی بعد به دلیل موفقیت‌های به دست‌آمده، تصمیم گرفتیم برای شناساندن این قابلیت‌ها به جامعه، جشنواره‌هایی را در سطح کشور برگزار کنیم. از هیچ کاری نترسیدیم و کارهای نشدنی را انجام دادیم! در نخستین جشنواره‌ای که برگزار کردیم ۵۰۰ نفر ورزشکار داشتیم. در دومین جشنواره که رئیس جمهور هم در آن شرکت کردند، ۲۰۰۰ نفر ورزشکار داشتیم. در سومین جشنواره، مقام معظم رهبری شرکت کردند، که اتفاق بسیار بزرگی بود. رهبری فقط در یک جشنواره ورزشی شرکت کردند که آن هم جشنواره ورزش جانبازان و معلولان بود. این اتفاقات نقاط عطفی بود که به ارتقای

به ورزش، اول به آسایشگاه کهریزک و بعد به آسایشگاه جانبازان سر زدم. جانبازان خیلی سخت می‌پذیرفتند که ورزش کنند چون به‌عنوان یک موضوع اصلی به آن نگاه نمی‌کردند. از طرفی هنوز برای برگشتن به جبهه انگیزه داشتند، می‌خواستند بهبود پیدا کنند و دوباره به جبهه برگردند. برای همین نسبت به ورزش و فاصله گرفتن از فضای جبهه مقاومت می‌کردند. با دیدار از آسایشگاه‌ها دیدم که آنها در شرایط خوبی از لحاظ جسمی و روحی به سر نمی‌برند. با مسئولان آسایشگاه‌ها وارد گفت‌وگو شدم و پیشنهاد دادم که به جای این‌که برای درد آنها مسکن بدهند، به ورزش تشویقشان کنند. از این پیشنهاد استقبال کردند و رقم بسیار خوبی که اصلاً انتظارش را نداشتیم به ما دادند تا در این مسیر حرکت کنیم. در سال ۶۰ ورزش جانبازان شکل گرفت و در سال ۶۲، تیم والیبال نشسته جانبازان ما به مسابقات بین‌المللی اعزام شد. در آن سال رسانه‌های عمومی وجود نداشتند و نمی‌توانستیم اطلاعاتی در مورد ورزش‌های مخصوص افراد دارای معلولیت، بدست بیاوریم. با این وجود از شرکت در مسابقات بین‌المللی استقبال کردیم. یک کتاب در مورد قوانین والیبال نشسته وجود داشت و ما بر مبنای عکس‌های این کتاب، والیبال را شروع کردیم. نخستین اعزام تیم والیبال نشسته به مسابقات بین‌المللی نروژ به مربیگری دکتر کردیچه بود. تیم ما با یک تأخیر به مسابقات رسید و برای روز اول برای ما باخت اعلام شد. مسئولان مسابقات برای این‌که تیم اعتماد به نفسشان را از دست ندهند قرار گذاشتند مسابقاتی که از





ورزش جانبازان و معلولان کمک کرد. ورزشکاران همیشه از فرودگاه مستقیماً به دیدار ایشان می‌روند و ایشان با روی باز پذیرای آنها هستند. بعد از مسابقات اتلانتا ایشان در پیامی از دولت خواستند که به ورزشکاران پارالمپیک نشان ویژه داده شود. همه اینها باعث می‌شود که با وجود سختی کار، روحیه داشته باشیم و عقب‌نشینی نکنیم. در جشنواره بعدی در سال ۷۶، حدود ۴۰۰۰ نفر ورزشکار دارای معلولیت شرکت داشتند. در جشنواره‌ای که در سال ۸۱ برگزار شد، بیش از ۵۰۰۰ نفر ورزشکار شرکت کردند. جمع کردن ۵۰۰۰ نفر ورزشکار پارالمپیک در یک مکان کار بسیار بزرگی است که همه کشور برای آن باید بسیج شود.

از رئیس پارالمپیک، آقای فلیپ کریون و همسرشان دعوت کردیم که به ایران آمدند و با چشم خودشان این جمعیت را در یک مکان دیدند. افتتاحیه این جشنواره را ایشان انجام دادند. اگر ایشان نیامده بودند شاید جمع شدن این جمعیت را باور نمی‌کردند. آقای کریون، که در آن زمان رئیس فدراسیون جهانی بسکتبال بودند، از ما پرسیدند چند تیم بسکتبال دارید؟ (در پارالمپیک ۱۲ تیم شرکت می‌کنند) گفتیم: صد تیم داریم. پرسیدند چند تیم والیبال نشسته دارید؟ گفتیم: صدتا. بسیار تعجب کردند. آمدند و با چشم خود دیدند که جشنواره را مثل المپیک برگزار می‌کنیم!

این جشنواره را کجا برگزار کردید؟

ورزشگاه آزادی. ۵ هزار ورزشکار دارای معلولیت، ۳ هزار هم همراه دارد. مدیریت ۸ هزار نفر بسیار دشوار بود. حمل و نقل این جمعیت، تهیه غذا، تهیه سرویس‌های بهداشتی مناسب‌سازی شده و خیلی از اقدامات دیگر کار بزرگی بود که برای آنها قابل باور نبود ولی بالاخره فدراسیون‌های جهانی به ما اعتماد کردند و اخبارمان به همه سایت‌های جهانی فرستاده شد. اعتبار عجیبی برای ایران کسب شد. به چشم دیدند که اتفاقات باور نکردنی و نشدنی در ایران صورت می‌گیرد و در بدترین شرایط سیاسی نتوانستند ما را در عرصه ورزش نادیده بگیرند. در حال حاضر ۱۲۰-۱۱۰ مدال پارالمپیک و ۲۰۱۹ مدال آسیایی و بین‌المللی در عرض این چند سال به دست آورده‌ایم.

بعد رسیدیم به این‌که هنوز کافی نیست چون روزی به نام روز جهانی المپیک وجود دارد ولی هنوز روز جهانی پارالمپیک وجود نداشت. به همین دلیل به کمیته بین‌المللی پارالمپیک، پیشنهاد

برای حضور
در مسابقات پارالمپیک
هوایم‌ای چار ترا اختصاصی می‌گیریم،
آن قدر که تعداد شرکت‌کنندگان
زیاد هستند!

روزی به نام روز جهانی ورزش پارالمپیک را دادیم که مورد استقبال واقع شد. البته هنوز این روز رسماً اعلام نشده ولی بعضی از کشورها آن را برگزار می‌کنند.

این روز در تقویم رسمی کشور ما آمده است؟

بله آمده است. نخستین جشنواره روز پارالمپیک را برگزار کردیم و از رئیس فدراسیون پارالمپیک هم مجدداً دعوت نمودیم. در نخستین جشنواره پارالمپیک، حدود ۸ هزار نفر ورزشکار از رده‌های سنی ۷ تا ۱۶ ساله شرکت داشتند. از چهره خانواده‌ها و خود بچه‌ها شادی و هیجان بی‌نظیرشان را می‌دیدیم و احساس می‌کردیم هنوز راهی طولانی در پیش داریم. اقدام دیگری که دنبال کردیم، بحث یکسان کردن جوایز بود. جوایز پارالمپیک همیشه کمتر از جوایز المپیک بود که حالا برابر شده‌اند. ما نخستین کشوری بودیم که جوایز المپیک و پارالمپیک را یکسان کردیم. ما تنها کشوری هستیم که برای حضور در مسابقات پارالمپیک هوایم‌ای چارتر اختصاصی می‌گیریم، چون تعداد شرکت‌کنندگان ما زیاد هستند.

اولین تیمی که در پارالمپیک مدال آورد تیم والیبال نشسته بود. چه تیم‌های دیگری به تدریج در سکوی قهرمانی مسابقات پارالمپیک قرار گرفتند؟

از اول تنها والیبال نبود که در پارالمپیک مدال آورد، دوومیدانی هم بود. ولی اصولاً چندین نوع مسابقه داریم، مسابقات منطقه‌ای داریم که شامل، کشورهای خاورمیانه و آسیا هستند و یک سری مسابقات جهانی هم داریم که استانداردهای خاص خود را دارند.

مسابقات جهانی با مسابقات پارالمپیک متفاوت هستند؟

بله متفاوتند. پارالمپیک یک سازمان بین‌المللی غیردولتی و توانمند است. توانمندیش در حدی است که غیر قابل نفوذ است. مثلاً در پارالمپیک ریو شاید روسیه از شرکت در مسابقات محروم شود چون تصمیم‌گیری‌ها در پارالمپیک، زیر نفوذ سیاست نیست. پارالمپیک، هر ۴ سال یکبار برگزار می‌شود ولی مسابقات جهانی، دوساله یا ۴ ساله هستند. استانداردهای مسابقات پارالمپیک خیلی بالاست. بد نیست بدانید که هر کشوری که مسابقات پارالمپیک را برگزار می‌کند نباید به ورزشکاران شرکت‌کننده ویزا دهد. یعنی هر ورزشکاری که شناسایی شد و سهمیه حضور در مسابقات را گرفت، کارت شناسایی می‌گیرد و با آن می‌تواند از هر شرکت هوایم‌ای که می‌خواهد بلیت تهیه کند و به کشور مربوطه سفر کند. این قوانین وضع شده تا فضاهای سیاسی بر این مسابقات سایه نیندازند.

به نظر شما کدامیک از رشته‌های ورزشی ما در پارالمپیک مدال می‌آورند؟

از ۱۲ رشته که از ایران در مسابقات شرکت می‌کنند، شش تای آن قطعاً مدال می‌آورند. یعنی اگر اتفاقات پیش‌بینی نشده‌ای نیفتد، در این مسابقات ۶ مدال خواهیم گرفت.

در چه رشته‌هایی؟

والیبال نشسته مردان، وزنه‌برداری، دوومیدانی، تیروکمان، تیراندازی و جودو، این شش رشته قطعاً مدال آورند. در بقیه رشته‌ها هم احتمال مدال‌آوری داریم. ولی در بعضی از رشته‌ها احتمال مدال‌آوری وجود ندارد، فقط شانس حضور پیدا کرده‌اند که همین حضور داشتن خیلی مهم است. سهمیه گرفتن از المپیک و پارالمپیک بسیار مهم و دشوار است. فوتبال ما سال‌هاست که برای گرفتن سهمیه المپیک تلاش می‌کند ولی هنوز موفق نشده است.

در مسابقات پیش رو، کشور ما چند شرکت‌کننده دارد؟

در حال حاضر کاروان ورزشی ما ۹۶ سهمیه دارد، یعنی بزرگ‌ترین کاروان ورزشی پارالمپیک بعد از انقلاب است.

ورزشکاران زن در این کاروان ورزشی، چه موقعیتی دارند؟

در جشنواره‌ای که برگزار کردیم و آقای فلیپ کریون با همسرشان، خانم کارا

به‌عنوان اشتغال ورزشکاران المپیک و پارالمپیک. در مورد اشتغال ورزشکاران پارالمپیک خلأ قانونی وجود دارد که خود ورزشکاران دارای معلولیت اعتراض کرده و به دنبال اصلاح آن هستند. در این قانون آمده که فرزندان ورزشکاران پارالمپیک می‌توانند استخدام دولت شوند! در پیامی که زهرا نعمتی در مراسم بدرقه ورزشکاران که رئیس جمهور هم شرکت داشتند، در نامه‌ای این گله را بیان کرد. البته باید گفت که بسیاری از مدال‌آوران چون به تمکن مالی رسیده‌اند خودشان کارآفرین شده‌اند و نیاز به شغل دولتی ندارند. ولی به‌هرحال اگر بستر ایجاد شود مشکل حل می‌شود.

**بچه‌های پارالمپیک،
بسیار درست و به‌جا از امکانات ورزشی
موجود استفاده کردند و توانستند
قابلیت‌های خودشان را نشان دهند.
تا جایی که مردم می‌گویند اگر در المپیک
نتیجه نگرفتیم،
حتماً در پارالمپیک جبران می‌شود!**

قانون به تصویب رسید، ۱۳ میلیارد دلار به المپیک‌ها و ۱۳ میلیارد دلار هم به پارالمپیک‌ها اختصاص یافت. یک نفر هیچ وقت به تنهایی نمی‌تواند کارهایی در این سطح انجام دهد. اگر کمک‌های همه افراد و نهادها و... نبود، ورزش ما به این مقام نرسیده بودند.

وقتی ۴ هزار نفر ورزشکار داریم که بخشی از آنها به ورزش به‌عنوان شغل و حرفه خود نگاه می‌کنند، یعنی ورزش مساله اشتغال آنها را هم حل کرده است. می‌شود به تعریفی از ارتباط ورزش به اشتغال هم رسید؟
امسال قانونی به تصویب رسیده

لدوشه شرکت کردند، این خانم به دلایل سیاسی، نگاه خوبی به ما نداشتند. در این دیدار از ما سوال کردند که بانوان ورزشکار شما چند نفرند؟ پاسخ دادیم، از ۴ هزار نفر ورزشکار، هزار نفرشان خانم هستند. ایشان به سالن رفت تا از نزدیک حضور زنان را ببیند. به محض ورود به سالن نگاهش تغییر کرد. او می‌گوید، چیزی که از ایران شنیده بودم با چیزی که با چشم دیدم بسیار متفاوت است. حالا باورم شده که ایران کارهای نشدنی را انجام می‌دهد.

در بازی‌های پارالمپیک لندن ۲۰۱۲ سهمیه از بانوان داشتیم در این دوره ۲۳ خانم ورزشکار سهمیه گرفته‌اند.

با توجه به اشرافی که از ابتدای راه افتادن ورزش افراد دارای معلولیت در ایران دارید به‌نظر شما بچه‌ها استفاده درستی از امکانات ورزشی کرده‌اند، یا می‌توانستند بهتر از این بدرخشند؟

به نظر من بچه‌های پارالمپیک بسیار درست و به‌جا از امکانات ورزشی و قابلیت‌های خودشان استفاده کرده‌اند. تا جایی که مردم می‌گویند اگر در المپیک نتیجه نگرفتیم، حتماً در پارالمپیک جبران می‌شود! در حال حاضر پارالمپیک‌ها جای خودشان را در دل مردم باز کرده‌اند که در این زمینه رسانه‌ها خیلی به ما کمک کردند.

رادیو و تلویزیون خیلی خوب اخبار مسابقات پارالمپیک را پوشش می‌دهد تا جایی که مسابقات فوتبال را قطع کرد و مسابقات پارالمپیک لندن را پوشش داد! چه اتفاقی افتاده که ورزش افراد دارای معلولیت این جایگاه را در ایران پیدا کرده‌است؟ در پارالمپیک لندن بچه‌های ما مقام یازدهم را بین ۱۶۱ کشور جهان به دست‌آوردند که شگفت‌انگیز بود.

به نظر می‌رسد که بسیار تلاش کردید که تغییر نگرشی در افراد دارای معلولیت نسبت به ورزش ایجاد شود؟

من در این زمینه تلاش بسیاری کرده‌ام ولی بچه‌ها با اراده و تلاش خودشان به نتیجه رسیدند. من به تنهایی کاری نکرده‌ام. هیأت‌های ورزشی، مربیان، کارمندان بین‌المللی، روابط عمومی، مجلس شورای اسلامی که به بودجه مورد نیاز ورزش جانبازان و معلولان توجه دارد و دولت که در بودجه نویسی این نیاز را می‌بیند، همه و همه دست به‌دست هم داده‌اند تا ورزش جانبازان و معلولان رشد کند. وقتی که رئیس جمهور در سال ۹۳ اعلام می‌کند که جوایز المپیک‌ها و پارالمپیک‌ها باید یکسان باشد، اتفاق بسیار مهمی است. از سال ۹۳ که این



۲۴ مهر به عنوان روز ملی پارالمپیک

محمد رضا دشتی

با تصویب شورای فرهنگ عمومی کشور ۲۴ مهر ماه به نام روز ملی پارالمپیک در تقویم ملی ایران ثبت شده و هر ساله به همین مناسبت برنامه‌های متنوعی در سراسر کشور برگزار می‌شود که با استقبال کشورهای دیگر و نیز کمیته بین‌المللی پارالمپیک روبرو شده است.

بی تردید فعالیت‌های بدنی مستمر و مناسب افراد دارای معلولیت بر میزان برخورداری آنان از سلامتی و کاهش عوارض ثانویه معلولیت تأثیری محسوس دارد، اما برنامه ریزی کلان آنان را ترغیب به ورزش می‌کند و ورزش نیز به عنوان یکی از راهکارهایی مهم خروج آنان از انزوا و گوشه نشینی در خانه ها و بازگشت به جامعه محسوب می‌شود.

امروزه ورزش به عنوان تأثیرگذارترین عامل اجتماعی برای ایجاد غرور ملی و افزایش سلامت و شادابی جامعه از سوی تمامی کشورها پذیرفته شده و دولتمردان دنیا سعی دارند جدای از توجه به ابعاد شادی بخش، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی آن از حضور مردم علی‌الخصوص افراد دارای معلولیت در ورزش برای افزایش سلامت روحی روانی جامعه بهره ببرند.

انتخاب روز ملی پارالمپیک به عنوان یک نقطه قابل اتکا در ورزش معلولان و جانبازان مطرح می‌شود و باعث می‌شود ورزش این عزیزان جایگاه و شان واقعی خود را پیدا کند. ایران در زمینه ورزش همگانی به عنوان کشور برتر به سازمان ملل معرفی شده است که می‌تواند یک الگوی موفق برای سایر کشورهای جهان باشد.

اگر چه تنها ۳ درصد از افراد دارای معلولیت در کشورمان به صورت جدی و با اهداف مشخص و برنامه‌ریزی شده در ورزش فعال هستند اما انتظار آن می‌رود با برنامه‌ریزی‌های انجام شده در جهت توسعه ورزش همگانی استقبال از ورزش بیشتر شود.

ولی این نکته را باید متذکر شد که برای توسعه ورزش همگانی که می‌تواند زمینه‌ساز پرورش قهرمانان ملی و جهانی و پارالمپیک باشد؛ باید سازمان‌های مرتبط حوزه معلولیت مانند سازمان بهزیستی کشور و مدارس استثنایی با همراهی شهرداری‌های سراسر کشور، فدراسیون جانبازان و معلولان و فدراسیون ورزش‌های همگانی با حمایت رسانه‌های گروهی از جمله سازمان صدا و سیما با یکدیگر همکاری و مشارکت نمایند.

محمود خسروی وفا رئیس کمیته پارالمپیک از روز پارالمپیک در ایران به عنوان بزرگ‌ترین رویداد ورزشی معلولان جهان نام می‌برد و معتقد است؛ ورزش معلولان ایران امروز به عنوان پیش‌تاز برنامه‌های توسعه‌ای ورزش معلولان جهان؛ الگوی بسیاری از کشورها قرار گرفته است.

کارشناسان جامعه‌شناسی معتقدند ورزش در ایجاد روحیه همدلی و اتحاد و افزایش و تقویت حضور اجتماعی انسان‌ها در سطح جامعه نقشی اساسی دارد که در واقع یکی از نقش‌های مهم و اساسی ورزش همگانی در میان افراد دارای معلولیت می‌تواند همین موضوع باشد. امروزه بر خلاف دهه‌های گذشته افراد دارای معلولیت به عنوان نیروی مولد و سازنده و نه مصرف کننده در جامعه بشری شناخته می‌شوند و برای داشتن جامعه بهتر بر توانمندی‌های این افراد نیز جایگاه ویژه‌ای در سطوح تصمیم‌گیری جوامع در نظر گرفته می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی در آخرین تعریف خود از معلولیت، محدودیت یا نداشتن توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره را معلولیت می‌داند که ورزش و انجام تمرینات روزانه می‌تواند در دراز مدت از کم‌ترکی و دور ماندن از فعالیت‌های اجتماعی کاسته و حضور فرد دارای معلولیت را در جامعه پر رنگ نماید.

در اینجا نقش روز ملی پارالمپیک برای تثبیت جایگاه و توسعه ورزش همگانی در میان گروه‌های مختلف دارای معلولیت می‌تواند قابل اهمیت و توجه باشد.



گزارش کامل تمام سهمیه‌های ورزش معلولان ایران برای پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو

فوتبال پنج نفره، دو و میدانی، تیر و کمان، وزنه‌برداری، تیراندازی، جودو، شنا، قایقرانی و دوچرخه سواری ۱۱ رشته‌ای هستند که در این دوره بازی‌های پارالمپیک نماینده خواهند داشت. از این رشته‌ها، در دو و میدانی (سه نفر)، والیبال نشسته (۱۲ نفر)، تیر و کمان (۳ نفر)، تیراندازی (۴ نفر) و قایقرانی (یک نفر) رشته‌هایی هستند که بانوان هم نماینده دارند.

اولین سهمیه ورزش معلولان ایران برای پارالمپیک ریو توسط تیم ملی والیبال نشسته مردان به‌دست آمد، سمیه عباسپور هم آخرین ورزشکاری بود که با حضور در رقابت‌های تیر و کمان جهانی چک، برای پارالمپیک آتی به‌طور مستقیم کسب سهمیه کرد. بعد از آن ۱۴ سهمیه از طرف کمیته بین‌المللی پارالمپیک و در قالب سومین مرحله توزیع سهمیه‌های پارالمپیک دو و میدانی به ایران اختصاص پیدا کرد و این‌گونه ترکیب پارالمپیک ایران برای ریو به لحاظ تعداد سهمیه مشخص شد.

از میان ۱۱ رشته‌ای که در کاروان اعزامی ایران به پانزدهمین دوره بازی‌های پارالمپیک نماینده خواهد داشت، سهم و جایگاه هر رشته به این شرح است:

اتمام رقابت‌های گزینشی پارالمپیک ریو و همچنین مشخص شدن تعداد نفرات اعزامی ایران در رشته‌های مختلف، کاروان ورزشی جانبازان و معلولان کشورمان با ترکیبی متشکل از ۹۶ ورزشکار (۷۳ ورزشکار مرد و ۲۳ ورزشکار زن) در ۱۱ رشته در پانزدهمین دوره این بازی‌ها شرکت خواهند کرد.

به نقل از سایت کمیته ملی پارالمپیک، رقابت‌های کسب سهمیه بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو در رشته‌های مختلف به پایان رسیده‌است و بر این اساس ترکیب تیم‌های اعزامی ایران به این دوره بازی‌ها در رشته‌های مختلف نیز مشخص شده‌است.

دو و میدانی که در سه مرحله برای پارالمپیک ریو کسب سهمیه کرد، آخرین رشته و تیمی بود که ترکیب آن برای این دوره بازی‌ها نهایی شد، با مشخص شدن وضعیت این تیم به لحاظ تعداد نفرات اعزامی، ترکیب کاروان ورزش جانبازان و معلولان نیز نهایی شد. بر این اساس این کاروان فرهنگی ورزشی با ۹۵ ورزشکار در دو بخش مردان و زنان در پانزدهمین دوره بازی‌های پارالمپیک حضور خواهد داشت. والیبال نشسته (مردان و زنان)، بسکتبال با ویلچر،

تیم ملی والیبال نشسته ایران طبق گروه‌بندی انجام شده باید در مرحله مقدماتی بازی‌های پارالمپیک ریو، در گروه دوم این رقابت‌ها با دو تیم اول جهان یعنی چین و آمریکا همراه با رواندا دیدار کند. ملی‌پوشان والیبال نشسته بانوان ایران در حالی با چین و آمریکا هم‌گروه شده‌اند که این دو تیم در هر دو دوره گذشته بازی‌های پارالمپیک فینالیست شدند و در هر دو دوره هم چین صاحب برتری شد.



بسکتبال با ویلچر

بسکتبال با ویلچر ایران که از سال ۲۰۰۴ و همزمان با برگزاری بازی‌های پارالمپیک آتن، حضور در این بازی‌ها

والیبال نشسته مردان است. این تیم در گروه دوم این بازی‌ها با تیم‌های بوسنی و هرزگوین، روسیه و چین هم‌گروه شده است. در میان این تیم‌ها، بوسنی رقیبی مدعی است که دو قهرمانی در کارنامه دارد.

والیبال نشسته بانوان

تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران در بازی‌های پارآسیایی کره جنوبی به‌عنوان نایب قهرمانی دست یافت. اما این عنوان تنها یک مدال نقره آسیایی برای والیبال نشسته بانوان ایران به همراه نداشت بلکه زمینه اعزام پارالمپیک این تیم را هم موجب شد. مسؤلان مربوطه در کمیته ملی پارالمپیک با توجه به نایب قهرمانی در اینچئون و لحاظ کردن شرایط کلی تیم ملی والیبال نشسته بانوان، شهریورماه سال گذشته با اعزام این تیم به بازی‌های پارالمپیک ریو موافقت کردند و این‌گونه این تیم برای نخستین بار در ترکیب کاروان پارالمپیک ایران قرار گرفت.



والیبال نشسته مردان

تیم ملی والیبال نشسته در بخش مردان و بازیکنانش، اولین‌هایی بودند که ورزش ایران در بخش معلولان را برای پانزدهمین دوره بازی‌های پارالمپیک صاحب سهمیه کردند. این تیم شهریورماه سال ۹۳ در رقابت‌های جهانی با کسب عنوان سوم، ورودیه پارالمپیک را به دست‌آورد. این تیم که پنج مدال طلا از حضور در ادوار مختلف بازی‌های پارالمپیک دارد و در پارالمپیک لندن هم به دومین نایب قهرمانی پارالمپیک خود دست یافت، پرافتخارترین تیم بازی‌ها به شمار می‌رود.

یکی از امیدهای کاروان ما برای مدال‌آوری در ریو همین تیم ملی

پرتاب نیزه، ۲۳- سید محسن حسینی پناه، پرتاب وزنه، ۲۴- هاشمیه متقیان، پرتاب نیزه، ۲۵- بتول جهانگیری، پرتاب وزنه ترکیب تیم ملی دو و میدانی را در پارالمپیک ریو تشکیل می‌دهند.



تیر و کمان

بعد از دو و میدانی و البته رشته‌های تیمی والیبال نشسته (مردان و زنان) و بسکتبال با ویلچر که سهمیه پارالمپیک آنها ۱۲ سهمیه محاسبه می‌شود و ۱۰ سهمیه‌ای که برای تیم فوتبال پنج نفره لحاظ می‌شود، تیر و کمان دیگر تیم پرتعداد ایران در پارالمپیک ریو است که با ۷ کماندار در این رویداد حاضر می‌شود.

از میان کمانداران پارالمپیک ایران، ابراهیم رنجبر، غلامرضا رحیمی، محدثه کهنسال و هادی نوری در مسابقات جهانی ۲۰۱۵ آلمان (شهریورماه سال ۹۴) کسب سهمیه کردند. به فاصله دو ماه بعد از این رقابت‌ها زهرا نعمتی و مجید کاکوش در مسابقات قهرمانی آسیا که آبان ماه سال گذشته در تایلند برگزار شد، به دو سهمیه دیگر دست یافتند. سمیه عباسپور هم در مسابقات ۲۰۱۶ انتخابی جهانی چک در رشته کامپوند آخرین سهمیه تیر و کمان ایران برای پارالمپیک ریو را به نام خود ثبت کرد.



وزنه برداری

تیم ملی وزنه‌برداری ایران با ۶ ورزشکار در پارالمپیک ریو حضور خواهد داشت. حمزه محمدی در وزن ۶۵ کیلوگرم، مجید فرزین در وزن ۸۰ کیلوگرم، حامد صلحی‌پور در وزن ۸۸ کیلوگرم، سامان رضی در وزن ۱۰۷ کیلوگرم، علی صادق‌زاده در وزن ۱۰۷ کیلوگرم و سیامند رحمان در وزن ۱۰۷ کیلوگرم



دو و میدانی

پرتعدادترین رشته ایران در پارالمپیک ریو دو و میدانی است که با ۲۵ ورزشکار در این رویداد حاضر خواهد شد. دو و میدانی معلولان برای پارالمپیک ریو طی سه مرحله کسب سهمیه کرد. ۱۰ سهمیه ابتدایی دو و میدانی کاران از مسابقات جهانی قطر به‌دست آمد که شامل ۸ سهمیه معلولان و ۲ سهمیه نابینایان بود. از حضور در رقابت‌های بین‌المللی امارات و مسابقات قهرمانی آسیا و اقیانوسیه نیز ۹ سهمیه به دو و میدانی ایران اختصاص یافت. ۱۴ سهمیه شامل ۱۰ سهمیه مردان و ۵ سهمیه بانوان هم سهم دو و میدانی معلولان ایران در سومین و آخرین مرحله توزیع سهمیه‌های پارالمپیک بود که براساس فرمولی خاص توسط کمیته بین‌المللی پارالمپیک انجام شد.

بر این اساس مجموع سهمیه‌های دوومیدانی برای پارالمپیک ریو ۳۳ سهمیه شد اما انجمن دو و میدانی با توجه به رکوردگیری‌های به عمل آمده از دوومیدانی کاران و ملاک‌هایی که موردنظر برای انتخاب ملی‌پوشان که مورد تأیید کمیته ملی پارالمپیک هم بود، در نهایت تعداد ۲۵ ورزشکار را برای اعزام به ریو معرفی کرد.

۱- حمید اسلامی، دو ۱۵۰۰ متر (نابینایان)، ۲- سامان پاکباز، پرتاب وزنه (نابینایان)، ۳- جاوید احسانی شکیب، پرتاب وزنه، ۴- علی الفت‌نیا، پرش طول، ۵- پیمان نصیری دو ۱۵۰۰ متر، ۶- سیامک صالح فرج‌زاده، پرتاب وزنه، ۷- محسن کائیدی، پرتاب وزنه و نیزه، ۸- سجاد محمدیان، پرتاب وزنه، ۹- علیرضا مختاری، پرتاب وزنه، ۱۰- جلیل باقری، پرتاب وزنه، ۱۱- علی محمد یاری، پرتاب دیسک، ۱۲- سجاد نیک‌پرست، پرتاب نیزه (نابینایان)، ۱۳- محمد خالوندی، پرتاب نیزه، ۱۴- اسدالله عظیمی، پرتاب وزنه، ۱۵- علیرضا قلعه‌ناصری، پرتاب دیسک، ۱۶- احمد اجاقلو دو ۱۰۰ متر، ۱۷- یونس سیفی‌پور، پرتاب وزنه، ۱۸- عبدالله حیدری، پرتاب نیزه، ۱۹- مهران نکویی‌مجدد، پرتاب وزنه، ۲۰- حامد امیری، پرتاب وزنه، ۲۱- جواد جردانی، پرتاب نیزه، ۲۲- محمد فتحی گنجی،

را آغاز کرد، پس از دو دوره حضور در این بازی‌ها که با کسب عنوان نهم و هشتم پارالمپیک آتن و پارالمپیک پکن هم همراه بود، در پارالمپیک لندن غیبت داشت. این غیبت به‌خاطر مشکلاتی بود که برای تیم ملی بسکتبال با ویلچر کشورمان در پارالمپیک پکن پیش آمد و محرومیت این تیم را موجب شد.

اما به دنبال برطرف شدن مشکلات و محرومیت موردنظر، تیم ملی بسکتبال با ویلچر موفق شد مهرماه سال گذشته با راهیابی به فینال مسابقات قهرمانی آسیا و اقیانوسیه سهمیه مستقیم پارالمپیک ریو را به دستاورد. این تیم که مدال برنز بازی‌های پارالمپیک اینچئون را در اختیار دارد، در گروه دوم بازی‌های پارالمپیک ریو با تیم‌های برزیل میزبان، آمریکا، انگلیس، الجزایر و آلمان همگروه شده و امیدوار است در رقابت با این تیم‌ها بتواند از مرحله مقدماتی صعود کند و تا مراحل بالاتر پیش برود.



فوتبال پنج نفره

مسابقات فوتبال پنج نفره هم‌زمان با بازی‌های پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن در برنامه این بازی‌ها قرار گرفت. تیم ملی فوتبال پنج نفره ایران هم پس از دو دوره برگزاری این بازی‌ها، در پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن برای نخستین بار شرکت کرد و به‌عنوان هشتم دست یافت.

اما دومین سهمیه تیم ملی فوتبال پنج نفره ایران برای بازی‌های پارالمپیک شهریورماه سال گذشته و از حضور در مسابقات آسیایی ژاپن به‌دست آمد و این‌گونه این تیم هم مسافر ریو شد.

تیم ملی فوتبال پنج نفره ایران که مدال طلا و نقره بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰ گوانگژو چین و ۲۰۱۴ اینچئون کره جنوبی را در اختیار دارد، در گروه اول پارالمپیک ریو باید با برزیل، قهرمان پارالمپیک لندن، و تیم‌های مراکش و ترکیه که قهرمانی آفریقا و اروپا را در اختیار دارند، رقابت داشته باشد.



شماره ۱۳۴۵ پاییز ۱۳۹۵



دوچرخه سواری

بهمن گلبارنژاد در بازی‌های پارا آسیایی به حد نصاب رسید و با حضور در مسابقات جهانی ایتالیا که اواخر اسفندماه سال ۹۴ برگزار شد این سهمیه را تثبیت کرد. البته محمد ابراهیم‌پور نیز دیگر رکاب‌زنی بود که حد نصاب لازم برای پارالمپیک را در اختیار داشت اما رکوردگیری به عمل آمده از این دو ورزشکار در نهایت منجر به انتخاب گلبارنژاد برای اعزام به ریو شد.

بدین ترتیب دوچرخه سواری معلولان ایران برای سومین بار در بازی‌های پارالمپیک نماینده خواهد داشت. در پارالمپیک آتن و لندن هم دوچرخه سواری ایران نماینده داشت.

کمیته ملی پارالمپیک جمهوری اسلامی ایران
I.R. Iran National
Paralympic committee(NPC)



دارای معلولیت ایران جواز حضور در بازی‌های پارالمپیک ریو را به دستاورد. وی در فینال کلاس LTA مسابقات جهانی ایتالیا در میلان و در رقابت با قایقرانانی از روسیه، آمریکا، فرانسه، رومانی، استرالیا، ایتالیا، انگلستان و کانادا با کسب رکورد ۸۰۱/۵۳ ثانیه در رده ششم جهان قرار گرفت و موفق به کسب سهمیه پارالمپیک شد.

بدین ترتیب بهروزی راد برای نخستین بار در طول تاریخ، قایقرانی افراد دارای معلولیت؛ ایران را صاحب سهمیه پارالمپیک کرد. ضمن این که وی نخستین پاروزن ایرانی است که از میادین جهانی موفق به کسب و رودیه بزرگ‌ترین رویداد ورزش جهان شده است چراکه حتی قایقرانان کشورمان که در ادوار مختلف بازی‌های المپیک حضور داشته‌اند از میادین قاره‌ای و در رقابت با حریفان آسیایی موفق به کسب سهمیه المپیک شده بودند.



شنا

شاهین ایزدیار در بازی‌های پارا آسیایی کره جنوبی و در ماده ۱۰۰ متر قورباغه به حد نصاب لازم برای کسب سهمیه پارالمپیک دست یافت. البته علاوه بر وی، علیرضا جلیلی هم در همین بازی‌ها و در ماده ۲۰۰ متر کرال پشت حد نصاب لازم برای کسب سهمیه پارالمپیک ریو را به دست آورد در حالی که کمیته بین‌المللی پارالمپیک با توجه به اتمام مسابقات رکوردگیری و براساس مجموع رکوردهای ثبت شده شناگران کشورهای مختلف و کلاس بندی آنها، یک سهمیه برای ایران به منظور شرکت در مسابقات شنای بازی‌های پارالمپیک برزیل لحاظ کرد. بر همین اساس با توجه به رکوردهای ثبت شده از ایزدیار در مسابقات بین‌المللی لهستان، رکوردگیری به عمل آمده از جلیلی و همچنین لحاظ کردن حد نصاب‌های تعیین شده، شاهین ایزدیار با کلاس S1۰ و SB۹ برای اعزام به ریو انتخاب شد. بعد از پارالمپیک لندن، حضور در پارالمپیک ریو دومین تجربه پارالمپیکی در کارنامه شاهین ایزدیار است.

کیلوگرم ۶ وزنه برداری هستند که از حضور در مسابقات جهانی ۲۰۱۴ امارات به عنوان یکی از الزامات فدراسیون جهانی برای کسب سهمیه و بعد از آن شرکت در مسابقات ۲۰۱۵ آسیا و اقیانوسیه قزاقستان و ۲۰۱۶ امارات صاحب سهمیه شدند.



تیراندازی

تیم ملی تیراندازی معلولان با ترکیبی ۵ نفره متشکل از ساره جوانمردی و عالیه محمودی در دو ماده تپانچه بادی و تپانچه ۵۰ متر بانوان، سمیرا ارم در تپانچه بادی بانوان، معصومه خدابخشی در تفنگ ایستاده و مهدی زمانی در تپانچه بادی مردان در میادین ریو شرکت خواهد کرد.



جودو

امید جعفری در وزن ۸۱ کیلوگرم، حامد علیزاده در وزن ۱۰۰ کیلوگرم و حمزه ندردی در وزن ۱۰۰+ کیلوگرم ترکیب سه نفره تیم ملی جودو نابینایان در بازی‌های پارالمپیک ریو را تشکیل می‌دهند.



قایقرانی

شهلا بهروزی راد از مسابقات جهانی ایتالیا سهمیه گرفت و اواخر اردیبهشت ماه هم مسابقات کسب سهمیه در دویسبورگ آلمان شرکت کرد. شهلا بهروزی راد سال گذشته با کسب عنوان ششم مسابقات جهانی ۲۰۱۵ ایتالیا به عنوان نخستین قایقران

مسعود اشرفی دبیر کل کمیته ملی پارالمپیک است. رشته تخصصی اش کوهنوردی است و از سال ۱۳۵۸ وارد کار اجرایی ورزش شده است. ۱۵ سال در ورزش کوهنوردی و بیست سال در ورزش پارالمپیک و ورزش جانبازان و معلولان مشغول بوده است. دبیرکل کمیته ملی پارالمپیک در معرفی خود می‌گوید: من از طریق دوستی مشترک، با آقای خسروی وفا که ایشان هم کوهنورد بودند، آشنا شدم. این دوستی ادامه پیدا کرد و باعث شد که در سال ۱۳۵۹ به فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان بپیوندم. تا سال ۶۱ در فدراسیون مشغول به کار بودم و از سال ۱۳۶۱ تا ۱۳۷۱ به عضویت هیأت رئیسه فدراسیون کوهنوردی درآمدم. از سال ۱۳۷۱ تا ۱۳۷۶ در بخش خصوصی مربوط به ورزش کوهنوردی فعالیت کردم و در سال ۷۷ مجدداً به فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان برگشتم. از آن به بعد هم دبیر فدراسیون و در سه دوره اخیر دبیرکل کمیته ملی پارالمپیک هستم.



در طول این ۳۵ سال، بهترین موضوع ورزش بوده که توانسته افراد دارای معلولیت را وارد اجتماع کند

دبیرکل کمیته ملی پارالمپیک

حتی در رشته‌های مطرحی مثل والیبال و فوتبال؟

در هیچ‌کدام از رشته‌ها این اتفاق‌های درخشان نیفتاده است. این نشان‌دهنده ظرفیت‌های بزرگ جانبازان و خصوصاً معلولان که پیکره اصلی این حوزه هستند، می‌باشد. جانبازان تعداد کمتری نسبت به کل افراد دارای معلولیت در کشور هستند چون معلولان قبل از جنگ هم بوده‌اند و جامعه هدف گسترده‌تری را شامل می‌شوند. اگر امام خمینی (ره) جنگ را نعمت می‌دانستند، من این کلام را این گونه تعبیر می‌کنم که اگر جنگ اتفاق نیفتاده بود، ورود افراد دارای معلولیت به ورزش در حد ورزش عمومی و شاید هم پایین‌تر بود. یکی از برکات جنگ نگاه ویژه دولت‌های پس از جنگ، به ورزش جانبازان و معلولان بود که حالا به این موقعیت ممتاز رسیده است. آمدن جانبازان به حوزه‌های ورزشی، باعث شد که دولت، رسانه‌ها و مردم به ورزش معلولان توجه بیشتری کنند، در بخش جانبازان و معلولان انگیزه ورزشکاران بسیار قوی است و این اتفاق خوبی است که شاهد آن هستیم. اگر بخواهیم ورزش

اگر بخواهیم ورزش را با سایر مسائل اجتماعی معلولان مثل بیمه، ازدواج و اشتغال مقایسه کنیم می‌توانیم بگوییم که ورزش عملکرد بسیار بهتری نسبت به همه این بخش‌ها داشته است

چنین اتفاقی افتاد. فدراسیون ورزشی معلولان در سال ۱۳۵۸ راه‌اندازی شده بود، اما جنگ باعث فعال‌تر شدن آن شد و نام فدراسیون ورزش معلولان در سال ۱۳۵۹، به فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان تغییر کرد. از سال ۱۳۵۹ تا به حال این مجموعه موفق‌ترین بخش در ورزش کشور بوده و هست. در هیچ رشته‌ی ورزشی شاهد این مقدار موفقیت نبوده‌ایم.

لطفاً کمی در مورد سابقه ورزش جانبازان و معلولان در کشور توضیح دهید؟

سابقه فعالیت ورزش جانبازان و معلولان در کشور به سال ۱۳۵۸ برمی‌گردد. تشکیل فدراسیون ورزش‌های معلولان در این سال بنا به پیشنهاد مهندس منصور برجیان، توسط سازمان تربیت بدنی پذیرفته می‌شود و این فدراسیون به‌عنوان یک فدراسیون ورزشی فعالیت خود را آغاز می‌کند. با وقوع جنگ هشت ساله که تعداد افراد دارای معلولیت افزایش پیدا کرد، بسیاری از آنها به ورزش ورود پیدا کردند. اگر به تاریخچه ورزش معلولان در جهان نگاه کنیم می‌بینیم که ورزش افراد دارای معلولیت در جهان هم بعد از جنگ جهانی دوم شکل گرفت. بعد از جنگ جهانی دوم، پروفیسور گانمن آلمانی در انگلیس یک مؤسسه ضایعات نخاعی راه‌اندازی می‌کند. او در بازپروری مجروحان جنگی متوجه می‌شود که فیزیوتراپی و ورزش درمانی نقش بزرگی در احیای روحی و روانی مجروحان جنگی دارد. از آن زمان ورزش معلولان عملاً رسمیت پیدا می‌کند. در ایران هم تقریباً



را با سایر مسائل اجتماعی معلولان مثل بیمه، ازدواج و اشتغال مقایسه کنیم می‌توانیم بگوییم که ورزش عملکرد بسیار بهتری نسبت به همه این بخش‌ها داشته‌است.

چرا حوزه ورزش عملکرد بهتری نسبت به سایر بخش‌ها داشته‌است؟

ورزش بستر مناسبی را برای ارائه توانایی‌های افراد دارای معلولیت فراهم کرد و آن‌ها هم از این بستر مناسب به خوبی استقبال کردند. این اتفاق از طرف خانواده این بچه‌ها هم مورد توجه قرار گرفت و به این نتیجه رسیدند که نیمه پرلیوان را ببینند، نه نیمه خالی را. مردم هنوز باور ندارند که این بچه‌ها در بسیاری از زمینه‌ها بسیار توانمندند. فقر فرهنگی آن قدر قوی است که خانواده‌ای که دو فرزند یکی معلول و یکی غیرمعلول دارد فرزند دارای معلولیت خود را از خواهر یا برادر خودش هم پنهان می‌کنند. اگر فرهنگ جامعه تغییر کند و شناخت بیشتری نسبت به توانایی‌های این افراد پیدا شود پدر و مادر به جای خجالت کشیدن، سرشان را بالا می‌گیرند.

اگر پدران و مادران متوجه توانایی‌های فرزند دارای معلولیت خود شوند، باور غلطشان اصلاح می‌شود و از فرزند خود حمایت می‌کنند. ورزش زمینه بروز توانایی‌های افراد دارای معلولیت را مهیا می‌کند و آنها خیلی سریع توانایی‌هایشان را به نمایش می‌گذارند. در ابتدا این باور با انجام حرکات ورزشی در خود فرد ایجاد می‌شود و بعد خانواده متوجه توانایی فرزند می‌شود که به او توجه نمی‌کرد می‌شود و می‌بینند که فرزندش در عرض مدت کوتاهی استقلال حرکتی و تفکری و شخصیتی پیدا کرده‌است. این همان چیزی است که ما به دنبال آن هستیم. وقتی بچه‌ها به ورزش ورود می‌کنند، توسط مراکز ورزشی سازماندهی می‌شوند، در مسابقات شرکت می‌کنند و توانایی‌هایشان توسط رسانه‌های جمعی به نمایش گذاشته می‌شود. از این طریق استقلال شخصیتی پیدا می‌کنند و باور ذهنی‌شان نسبت به خودشان بهتر می‌شود. علاقه به درس و حضور در جامعه پیدا می‌کنند، و مانند قطار روی ریل قرار می‌گیرند و حرکت رو به جلو خواهند داشت. ورزش این نتایج را در پی دارد.

در مورد فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان بیشتر توضیح دهید. فعالیت این فدراسیون با چه رشته‌هایی آغاز شد؟

فدراسیون ابتدا با پنج رشته شروع به کار کرد و الآن پس از ۳۵ سال، حدود ۲۵ رشته ورزشی داریم و حدود ۱۵ هزار نفر در این ۲۵ رشته ورزشی، ورزشکار قهرمانی کشور هستند

سال است که در هر جای دنیا صحبت می‌کند، از ایران به عنوان الگوی توسعه ورزش معلولان نام می‌برد. باید گفت که هم دولت، هم مردم و هم مجلس و هم رسانه‌ها در این توسعه کمی و کیفی نقش داشتند. این قطار با سرعت خوبی روی ریل حرکت می‌کند و روز به روز جامعه هدف بیشتری را جذب می‌کند و نتایج بهتری می‌گیرد.

هیچوقت به فکر جذب کودکان دارای معلولیت به ورزش از طریق مدارس بوده‌اید؟

این توجه را همیشه داشته‌ایم. من به دکتر قدمی، رئیس آموزش و پرورش استثنایی کشور و دکتر بندپی، رئیس سازمان بهزیستی کشور که از اعضای هیأت رئیسه ما نیز هستند، پیشنهاد کرده‌ام که تأثیر ورزش را روی جامعه هدف خود ارزیابی کنند. در حال حاضر حدود ۸۵ هزار دانش‌آموز در مراکز آموزش و پرورش استثنایی مشغول به تحصیل هستند. من پیشنهاد دادم که آموزش و پرورش استثنایی، نظام آموزشی خود را به سمت ورزش ببرد. مثلاً اگر در برنامه درسی این دانش‌آموزان دو ساعت به ورزش اختصاص داده می‌شود، آن را به شش ساعت افزایش دهند. با توجه به نقش مهمی که ورزش در ایجاد استقلال شخصیتی این افراد می‌تواند داشته‌باشد، باید به آن بیشتر توجه کرد. چون هدف این است که بچه‌های دارای معلولیت تا حد اکثر امکان از توانایی‌هایشان استفاده کنند، باورهای ذهنی‌شان را تغییر دهند و وارد اجتماع شوند. همچنین پیشنهاد می‌کنم مؤسسات قدیمی مانند رعد، در بحث توانبخشی جامعه هدف خود، به ورزش که بهترین بستر توانبخشی است، بیشتر توجه کنند. اگر نشریه‌ای مانند توانیاب هم به نقش ورزش اهمیت دهد، ما می‌توانیم به عنوان منبع اطلاعاتی به کمک نشریه بپیاییم و این کار در جذب مخاطبان نیز تأثیرگذار است.

جامعه هدف دومی که باید به آن توجه شود، همین کودکان و نوجوانان هستند. بعد از پارالمپیک سیدنی در سال ۲۰۰۰، متوجه شدیم که جمعیت ورزشکاران جانباز ما در حال بازنشسته شدن هستند و این یک زنگ خطر برای ما بود. به همین دلیل از سال ۸۲ روزی را به نام روز پارالمپیک طراحی کردیم که الآن در دنیا هم مورد توجه قرار گرفته است. این ایده از طرف کشور ما مطرح شد و از سال گذشته با حمایت آقای رییس جمهور، روز ۲۴ مهرماه به عنوان روز ملی پارالمپیک انتخاب شد و در تقویم





کشور منظور گشت. هدف ما دادن این پیام به سیستم دولتی و قانونی کشور بود که جامعه هدف ما نیاز به توجه خاص دارد. براساس تصویب شورای عالی فرهنگی کشور، ۲۴ دستگاه و نهاد دولتی موظف شده‌اند که در طول سال به ورزش خدمات ارائه کنند. در حال حاضر دستگاه‌هایی مثل بنیاد شهید، سازمان بهزیستی، وزارت آموزش و پرورش، وزارت نفت، وزارت بهداشت، وزارت امور خارجه و سازمان صداوسیما موظف شده‌اند که در روز پارالمپیک خدمات ورزشی ارائه بدهند. بستر قانونی آن فراهم شده و ما از این مسئله استفاده می‌کنیم تا منابع بیشتری تجمیع کنیم و منابعی را به سوی ورزش هدایت کنیم. وقتی برای دستگاه‌ها تعریف شود که چه باید انجام بدهند، دیگر نیاز نیست که ما به‌عنوان کمیته پارالمپیک در همه جا حضور داشته باشیم. مثلاً چندی پیش از وزارت نفت عده‌ای آمدند و اعلام کردند که براساس این قانون، منابعی را به جامعه هدف خود اختصاص می‌دهند. در وزارت نفت هم پرسنل جانباز و معلول مشغول به کارند و هم پرسنلی دارند که در خانواده‌هایشان افراد دارای معلولیت دارند. این اتفاق خوبی است و این بستر قانونی هر سال توسعه بیشتری پیدا می‌کند.

لطفاً در مورد کودکان و نوجوانان که به عنوان جامعه هدف از آن نام بردید، بیشتر توضیح دهید:

جامعه هدف ما کودکان و نوجوانان در پنج گروه معلولیتی یعنی کم توانان ذهنی، فلج مغزی، نابینایان، قطع عضوی‌ها و افراد ویلچری در بخش‌های مختلف هستند. ناشنوایان در این برنامه تعریف نشده‌اند چون آنها فدراسیون جهانی و فدراسیون ملی و مستقل خود را دارند البته آنها هم در مراسم روز پارالمپیک شرکت می‌کنند. در این روز ما از بچه‌های بهزیستی و بچه‌های آموزش و پرورش استثنایی به همراه خانواده‌هایشان دعوت می‌کنیم که در جایی جمع شوند. به همه این بچه‌ها لباس فرم ورزشی می‌دهیم. کارگاه‌های مختلف ورزشی برگزار می‌کنیم و رشته‌های مختلف ورزشی را با حضور قهرمانان تیم‌های ملی به نمایش می‌گذاریم.

این مراسم در کجا برگزار می‌شود؟

در جاهای مختلف برگزار می‌شود. مثلاً سال گذشته در استادیوم دوازده هزار نفری آزادی برگزار شد و آقای پروفیسور لکه مشاور ورزشی دبیرکل سازمان ملل

در مسابقات لندن ۷ سهمیه بانوان در رشته‌های تیروکمان، تیراندازی و دوومیدانی داشتیم و الان ۲۳ نفر از بانوان سهمیه حضور در پارالمپیک ریو را گرفته‌اند

متحد آقای بانکی‌مون، در این مراسم شرکت کرد. این برنامه آن قدر روی ایشان تأثیر گذاشت که در خارج از کشور در این مورد تبلیغات زیادی کرد. اصلاً باورش نمی‌شد که توانسته‌ایم ۳۲ هزار نفر را در سطح کشور سازماندهی کنیم که یازده هزار نفر آن در ورزشگاه آزادی جمع شده بودند. در هر استان چنین برنامه‌ای ابلاغ می‌شود و امکانات لازم در اختیارشان قرار داده می‌شود.

تاریخچه‌ای از حضور ورزشکاران به پارالمپیک در ایران را بگویید؟

سال ۱۳۶۷ کمیته بین‌المللی پارالمپیک اعلام کرد که هر کشوری می‌خواهد عضو این کمیته باشد باید کمیته ملی پارالمپیک خود را تشکیل دهد. در همان سال رئیس این مجموعه، آقای دکتر استیوارد به ایران آمد و با آقای ناطق نوری و خسروی وفا که رئیس فدراسیون بودند ملاقات کرد. از مراکز ما بازدید کرد و رسماً موافقت خود را با تشکیل کمیته ملی پارالمپیک در ایران اعلام نمود. در بهمن ماه سال ۷۹ کمیته ملی پارالمپیک رسماً تشکیل شد، مجمع عمومی آن برگزار شد و پس از رأی‌گیری، رئیس و دبیر کمیته تعیین شدند و کار را شروع کردند. در سال ۱۳۸۰ ساختمان آن در میدان ولیعصر آماده شد و در آن مستقر شدند. این کمیته تا الان چیزی حدود ۱۵ سال است که در زمینه پارالمپیک فعالیت می‌کند.

آیا از همان پانزده سال پیش ما برای مسابقات پارالمپیک تیم اعزام کردید؟

خیر. قبل از این تاریخ هم تیم می‌فرستادیم منتهی سطح آن فرق می‌کرد. ما در چهار سطح در مسابقات بین‌المللی اعزام داریم. در سطح منطقه‌ای یعنی آسیا تیم اعزام می‌کنیم، همین رشته‌ها مسابقات جهانی هم دارند که هر دو سال یکبار و هر چهار سال یکبار انجام می‌شود. مسابقات تابستانی

پارالمپیک را هم داریم که هر چهار سال یکبار انجام می‌شود.

بنابراین در چهار سطح مختلف در رشته‌های مختلف ورزشی و براساس شرایطی که کمیته بین‌المللی پارالمپیک تعیین می‌کند، اعزام داریم. برای شرکت در این مسابقات باید ثبت‌نام کنیم و اردوهای تدارکاتی و مسابقات انتخابی را برگزار کنیم. همه این مراحل همانند سایر رشته‌های ورزشی مراحل خودش را دارد. یک ورزشکار اول باید جذب شود و در مسابقات استانی خودش شرکت کند و پس از انتخاب شدن، در مسابقات انتخابی قهرمانی کشور شرکت می‌کند و پس از انتخاب در این مسابقات، به تیم ملی راه پیدا می‌کند. اعضای تیم ملی در اردوهای مختلف شرکت می‌کنند تا عملکردشان مورد سنجش قرار بگیرد و نهایتاً چه به‌صورت انفرادی و چه به‌صورت تیمی به پارالمپیک اعزام می‌شود. این اعزام بستگی دارد که در چه سطحی از اعزام باشد، بهترین و بالاترین سطح اعزام مسابقات پارالمپیک تابستانی است که هر چهار سال یکبار برگزار می‌شود. برای اولین بار در سال ۱۹۸۸ در پارالمپیک سنول شرکت کردیم. بازی‌های پارالمپیک که در ریو برگزار می‌شود پانزدهمین دوره مسابقات پارالمپیک است و هشتمین دوره است که ورزشکاران ما در آن شرکت می‌کنند.

آیا در این هشت دوره، تعداد رشته‌هایی که از ایران اعزام می‌شوند بیشتر شده‌اند؟

بله. همین‌طور است. ما در پارالمپیک سنول با چهار رشته، در پارالمپیک آتن با چهارده رشته و در پارالمپیک ریو با یازده رشته شرکت خواهیم کرد. کسب سهمیه پارالمپیک در رشته‌های مختلف خیلی فنی و حرفه‌ای شده‌است و از طرفی، بیشتر به دنبال این هستیم که تیم‌هایمان را کیفی اعزام کنیم نه کمی. استدلالمان هم این است که باید نشان بدهیم که این ورزشکاران می‌توانند روی سکو بروند. اگر در هر دوره بتوانیم این کار را بهتر انجام دهیم، توجه دولت مردم و رسانه‌ها را بیشتر جلب می‌شوند.

پس انتظار شما این است که افرادی که در این یازده رشته اعزام می‌شوند، حتماً مدال بیاورند؟

این افراد در سه بخش تعریف می‌شوند: بخش اول آنهایی هستند که مطمئن هستیم مدال می‌آورند، مثل والیبالیست‌ها مردان که در هفت دوره جهانی ۵ مدال طلا و دو نقره به

دست آورده‌اند و ما در دنیا چنین تیمی نداریم! رده دوم رشته‌هایی هستند که احتمال و شانس مدال گرفتن دارند، مثل والیبال نشسته بانوان که از رنکینگ یازدهم به پنجم جهان رسیده‌است. تیم بسکتبال با ویلچر و فوتبال پنج نفره نابینایان هم در این سطح قرار دارند. رده سوم رشته‌هایی هستند که نگاه توسعه‌ای و حمایتی و تشویقی برایشان مطرح است. مثل رشته‌هایی چون؛ شنا، قایقرانی و دوچرخه‌سواری که در هر یک از این رشته‌ها، یک ورزشکار داریم. جالب است بدانید که در قایقرانی برای اولین بار سهمیه را یک خانم کسب کرده است. بانوان ما با حضور و موفقیتشان در پارالمپیک می‌توانند به جامعه پیام دهند. سال‌هاست که در پارالمپیک این بحث مطرح است که ورزشکاران دارای معلولیت که در پارالمپیک شرکت می‌کنند بیشتر از ورزشکاران المپیک می‌توانند الهام‌دهنده در مورد اهمیت ورزش به مردم دنیا باشند. می‌شود این ادعا را کرد که در طول این ۳۵ سال در کشور ما، تنها ورزش بوده که توانسته افراد دارای معلولیت را وارد اجتماع کند. بنابراین باید به مسئله ورزش معلولان توجه شود. خصوصا در رده سنی کودکان و نوجوانان که وقتی با این فضا آشنا می‌شوند، استعدادها و توانایی‌هایشان بروز می‌کند.

ورزش قهرمانی بانوان ما در چه مرحله‌ای است؟

ورزش بانوان در کشور ما در کنار ورزش مردان همیشه مورد توجه بوده است. در این دوره از بازی‌ها در پارالمپیک ریو، رشد ورزشکاران زن نسبت به پارالمپیک لندن بیش از سه برابر است. در مسابقات لندن ۷ سهمیه بانوان در رشته‌های تیروکمان، تیراندازی و دوومیدانی داشتیم و الان ۲۳ نفر از بانوان سهمیه حضور در پارالمپیک ریو را گرفته‌اند. برای نخستین بار والیبال نشسته بانوان ما توانسته کسب سهمیه کرده و در پارالمپیک شرکت می‌کند. جالب این‌که پرچمدار کاروان پارالمپیک ما یکی از بانوان تیم والیبال نشسته است و پرچمدار کاروان المپیک هم خانم زهرا نعمتی است.

بهترین موقعیت برای تیم پارالمپیک ایران در دنیا فراهم شده است چراکه در بین حدود دویست کشور جهان که در المپیک رژه می‌روند، یک پرچمدار ویلچری است که این پیام بزرگی به دنیا دارد. امسال سه ورزشکار اعزامی ما جزو برجسته‌ترین نفرات کاروان هستند، یکی خانم زهرا نعمتی که پرچمدار کاروان المپیک ایران است، دیگری خانم

یکی از برنامه‌های روز پارالمپیک در امسال این است که از فرمانداران و استانداران بخواهیم که در این روز نیم ساعت روی ویلچر بنشینند و در سطح شهر تردد کنند تا متوجه مشکلات افراد دارای معلولیت بشوند

ساره جوانمردی است که در تیراندازی جزو بهترین ورزشکاران جهان است و نفر سوم، سیامند رحمان قوی‌ترین مرد جهان است که ۲۹۶ کیلوگرم وزنه می‌زند. او در پارالمپیک امسال تصمیم دارد که بالای سیصد کیلوگرم وزنه بزند. در بخش بانوان ما در پارالمپیک پیش رو سه چهره شاخص داریم؛ خانم‌ها نعمتی، جوانمردی و کردستانی که پرچمدار کاروان ما هستند. به‌رحال جمعا ۹۷ ورزشکار ایرانی در یازده رشته ورزشی انتخاب شده‌اند که ۲۳ نفر از بانوان و ۷۴ نفر از آقایان هستند.

به نظر شما ورزش پارالمپیک در کشور ما با چه چالش‌هایی روبه‌روست؟

اولین چالش، نگرش جامعه است که هنوز با آن درگیریم. در بخش بانوان این مشکل بیشتر است. رئیس یکی از هیأت‌های استانی می‌گفت، 'فقط با ایجاد ارتباط شخصی با پدر و مادرها می‌توانم آنها را متقاعد کنم که اجازه دهند دخترشان به محیط ورزشی بیاید و والیبال بازی کند'. در روز پارالمپیک که امسال برای بار دوم برگزار می‌شود، قرار است که قبل از خطبه‌های نماز جمعه فردی را بفرستیم که در مورد ورزش پارالمپیک و به خصوص لزوم حضور بانوان در ورزش برای مردم صحبت کند. تا این‌جا باور در مردم ایجاد شود که اگر فرزند دارای معلولیتشان در مسیر ورزش قرار بگیرد، سلامت او بیشتر می‌شود و خانواده‌ها نباید نگران امنیت فرزندان خود در ورزشگاه باشند. همه ما باید کوشش کنیم که این تغییر باورها صورت بگیرد. چالش دوم، نگاه تحم آمیزی است که نسبت به افراد دارای معلولیت وجود دارد. مردم ما خیلی عاطفی و مهربان هستند ولی از عاطفه خود به موقع و به‌صورت صحیح استفاده نمی‌کنند. گاهی با دلسوزی‌های بیجا و با نگاه و رفتار و زبانشان این عزیزان را می‌رنجانند. این تغییر نگاه هم باید صورت بگیرد.

مسئله دیگر تامین منابع لازم برای ارتقای ورزش معلولان است. هم منابع مالی و هم امکانات ورزشی باید تأمین شوند: مثل استادیوم‌ها و سالن‌های مناسب‌سازی شده و مربیان و داوران آموزش دیده. متأسفانه ساخت‌وسازهای شهری در کشور ما شرایط نامساعدی دارد. یکی از برنامه‌های روز پارالمپیک در امسال این است که از فرمانداران و استانداران بخواهیم که در این روز نیم ساعت روی ویلچر بنشینند و در سطح شهر تردد کنند تا متوجه مشکلات افراد دارای معلولیت بشوند. در روز پارالمپیک، اتفاقات خوبی در فرهنگ‌سازی پیش‌بینی شده‌است. در کنار فعالیت ورزشی، باید ایده‌هایی هم برای اصلاح در امور مرتبط با افراد دارای معلولیت مطرح شود که دید متولیان شهری، شهرداری‌ها و فرمانداری‌ها تغییر کند. اگر کار رسانه‌ای هم در کنارش انجام شود که حتما اتفاقات بهتری خواهد افتاد.

آیا ورزش، به اشتغال افراد دارای معلولیت نیز کمک می‌کند؟

اتفاق خوبی که افتاده این است که در چند سال اخیر یک صندوق حمایت از ورزشکاران و پیشکسوتان در وزارت ورزش ایجاد شده‌است. ابتدا فقط المپیک‌ها عضو این صندوق بودند ولی با تلاش‌های بسیاری که انجام گرفت قرار شد، ورزشکاران پارالمپیک هم حقوق بگیر این صندوق شوند. این تسهیلات برای افرادی است که در پارالمپیک مدال آورده‌اند. این افراد از زمانی که مدال‌های آسیایی، جهانی و پارالمپیک را بگیرند عضو این صندوق می‌شوند و هم در زمانی که فعال هستند و هم در زمانی که بازنشسته می‌شوند، حقوق دریافت می‌کنند. اتفاق خوب دیگری که افتاده این است که وزارت علوم و آموزش عالی، مدال‌آوران آسیایی، جهانی و المپیک و پارالمپیک را بدون کنکور جذب می‌کند. بسیاری از ورزشکاران المپیک و پارالمپیک و تعدادی از مربیان از این فرصت استفاده کرده‌اند. از طرف دیگر جوایز قهرمانان المپیک و پارالمپیک یکسان شده است. این اتفاق خوبی است همیشه به دنبالش بوده‌ایم تا نگاه تبعیضانه‌آمیز وجود نداشته‌باشد. خوشبختانه این اتفاق افتاد گرچه زمان زیادی برد ولی بالاخره این تبعیض برداشته شد.



بتول مشرف جوادی، نایب رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان در امور ورزش بانوان کشور است. او دکترای تربیت بدنی در گرایش مدیریت برنامه‌ریزی ورزشی را دارد و رشته ورزشی او والیبال است. دکتر مشرف جوادی در دانشکده با ورزشکاران دارای معلولیت کار کرده‌است و معتقد است ورود به ورزش در روحیه ورزشکاران دارای معلولیت بسیار مفید است.



وضعیت تیم زنان ما در پارالمپیک ریو، چه از لحاظ کمی و چه از لحاظ کیفی عالی است!

دکتر مشرف جوادی

والیبال نشسته، بوچیا، بسکتبال با ویلچر و قایقرانی کسب کرده‌ایم. من با قاطعیت می‌توانم بگویم که ۱۴۰ تا از این مدال‌ها مربوط به ادغام به بعد بوده است. از زمانی که ادغام صورت گرفت، وسعت کاری ما افزایش پیدا کرد، از ظرفیت‌های بیشتری استفاده کردیم، کادر فنی ما قوی‌تر شد و از تجهیزات و پشتیبانی بهتری بهره‌مند شدیم. نگرش آقای خسروی وفا، ریاست فدراسیون جانبازان و معلولان، نسبت به ورزش بانوان بسیار خاص بود. حتی زمانی که در قالب انجمن فعالیت می‌کردیم، از حمایت‌های بسیار ایشان، مخصوصاً حمایت‌های برون مرزی و داخلی بهره‌مند بودیم. گرچه هنوز به سطح قابل قبولی نرسیده‌ایم ولی هرچقدر که جلوتر می‌رویم، پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای را در ورزش بانوان چه در مسابقات داخلی و چه در مسابقات خارجی مشاهده می‌کنیم و این باعث افتخار ماست. رویداد مهمی که در پیش داریم، پارالمپیک ریو است. این نخستین بار است که ۲۳

بعد از انقلاب
نخستین مدالی که در ورزش بانوان
به دست آمد،
در ورزش معلولان بود!

از زمانی که انجمن جانبازان و معلولان و نابینایان تشکیل شد، نخستین مدالی که در ورزش بانوان به دست آمد، در ورزش معلولان بود. ما در مسابقات جهانی انگلستان شرکت کردیم و نخستین مدال ورزش بانوان را چه در بخش معلولان و چه در بخش غیرمعلولان به دست آوردیم. از سال ۸۳ تا به حال، حدود ۱۷۰ مدال بین‌المللی را در رشته‌های تنیس روی میز، تیراندازی، تیروکمان، دوومیدانی،

از چه زمانی نایب رئیس فدراسیون جانبازان و معلولان را برعهده گرفتید؟

پس از جدا شدن ورزش بانوان از آقایان در بعد از انقلاب، در سال ۶۵ انجمن ورزش معلولان و جانبازان و نابینایان در معاونت ورزش بانوان تشکیل شد. من از همان سال مسئولیت این انجمن را برعهده گرفتم. بعد از این که فعالیت‌های ورزشی وسعت گرفتند، پیشنهاد مستقل شدن انجمن ورزش نابینایان از انجمن جانبازان و معلولان به خانم طاهری، معاونت ورزش بانوان را دادم. این اتفاق افتاد و من فعالیت‌ها را ادامه دادم. تا این که در سال ۸۳ ادغام همه انجمن‌های ورزشی در فدراسیون جانبازان و معلولان مطرح شد و یکی از این انجمن‌ها که در فدراسیون ادغام شد، انجمن جانبازان و معلولان بانوان بود که از سال ۸۳ و به پیشنهاد آقای خسروی وفا مسئولیت آن به من واگذار شد.

ورزش بانوان جانبازان و معلولان چه مراحلی را طی کرده‌است؟



شماره ۱۳۵ پاییز ۱۳۹۵

**نگرش آقای خسروی وفا
ریاست فدراسیون جانبازان و معلولان،
نسبت به ورزش بانوان
بسیار خاص است**

قرار داریم و الگوی کشورهای اسلامی شده ایم.

**تاثیر موفقیت‌های ورزشی را بر زنان ورزشکار
دارای معلولیت چگونه می‌بینید؟**

از زمانی که اعزام‌ها قوت بیشتری گرفتند و شاخص‌هایی که برای آقایان در نظر گرفته می‌شد، انعطاف بیشتری نسبت به خانم‌ها پیدا کرد، انگیزه در بین زنان دارای معلولیت بیشتر شد. البته اساس تشکیل ورزش معلولان در فدراسیون خصوصا در بعد قهرمانی آن، ایجاد نشاط و شادمانی و سلامتی در این افراد است. بعد از آن است که بحث استعدادیابی و اعزام تیم‌ها به مسابقات جهانی و قهرمانی مهم می‌شود. خوشبختانه افراد دارای معلولیت با توانایی‌ها و شایستگی‌های خود در مسابقات شرکت می‌کنند و با روحیه خوبی که دارند نتیجه می‌گیرند. نکته‌ای که می‌خواهم اشاره کنم این است که در فدراسیون جانبازان و معلولان، تبعیض جنسیتی وجود ندارد و هرکس براساس شایستگی‌هایی که کسب می‌کند در مسابقات شرکت می‌کند. ولی در بعضی از رشته‌های جدید، رئیس فدراسیون آقای خسروی وفا، انعطاف خاصی در رابطه با ورزش بانوان در نظر می‌گیرند تا انگیزه بیشتری در بانوان ایجاد شود و آنها در مسابقات بیشتری شرکت کنند.

فکرمی‌کنم در آینده نزدیک شاهد حضور بیشتری از ورزشکاران زن در صحنه‌های مختلف داخلی و خارجی باشیم. آقای خسروی وفا به ورزش بانوان نظر مثبتی دارند و تقویت و توسعه ورزش بانوان در استان‌های سراسر کشور را مورد توجه قرار می‌دهند. بنابراین، آینده بسیار خوبی را برای ورزشکاران زن دارای معلولیت پیش‌بینی می‌کنم.

**قصد دارید در سال‌های آینده چه رشته‌های
دیگری را به مسابقات پارالمپیک بانوان
اضافه کنید؟**

در نظر داریم رشته‌های دیگری که امکان‌پذیر هستند را مثل؛ تنیس با ویلچر و شمشیربازی را اضافه کنیم. علت این‌که تعداد مدال‌های خانم‌ها نسبت به آقایان کمتر است این است که خانم‌ها در بعضی رشته‌ها نمی‌توانند شرکت کنند. تلاش می‌کنیم در آینده نزدیک با حفظ معیارها و ارزش‌های اسلامی و فرهنگی جامعه خودمان که مورد تأکید مقام معظم رهبری هم می‌باشد، رشته‌های دیگری را هم راه بیاندازیم. در مورد شنای بانوان برنامه‌ریزی کرده‌ایم که تورنمنت‌های داخلی برگزار کنیم. قصد داریم بعد از مسابقات ریو، از کشورهای دیگر دعوت کنیم تا یک سری مسابقات شنای بانوان برگزار کنیم. در مسابقات بین‌المللی تیم شنای بانوان نمی‌توانند شرکت کنند. ولی حجاب ما در بسیاری از مسابقات بین‌المللی برای بسیاری از کشورهای اسلامی الگو شده است. وقتی بانوان ما در مسابقات بین‌المللی شرکت کردند، از کشورهای اسلامی هیچ تیمی از بانوان وجود نداشت ولی وقتی دیدند که با حجاب هم می‌توان در مسابقات شرکت کرد، از ما الگو گرفتند و در بعضی از رشته‌ها شرکت کردند و موفق هم بودند. می‌خواهم بگویم که ما در منطقه از نظر قهرمانی و الگو بودن در رتبه اول

نفر از بانوان پارالمپیک در مسابقات ریو در پنج رشته شرکت می‌کنند. مجموعه افراد کاروان ورزشی ما ۹۶ نفر هستند که ۲۳ نفر از آنها خانم هستند. در رشته والیبال نشسته و قایقرانی، نخستین بار است که بانوان در پارالمپیک شرکت می‌کنند. در رشته تیروکمان در ماده کامپوند نیز برای نخستین بار شرکت کننده زن داریم. تیم والیبال ما دوازده نفر، تیم تیراندازی چهار نفر، تیروکمان ۳ نفر، دوومیدانی ۳ نفر و قایقرانی یک نفر ورزشکار زن وجود دارد که مجموعاً ۲۳ نفر می‌شوند.

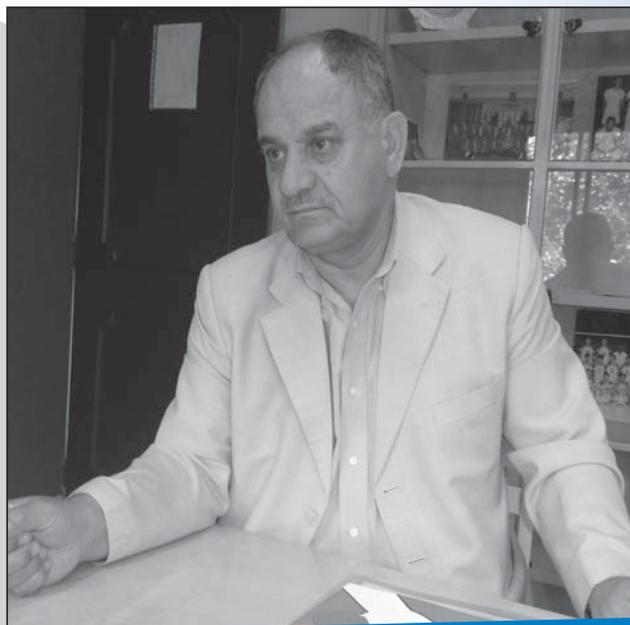
**چه پیش‌بینی از نتایج مسابقات پارالمپیک
دارید؟**

بسیار امیدواریم. شرکت در مسابقات المپیک و پارالمپیک بسیار مشکل است و هرکسی نمی‌تواند در این مسابقات شرکت کند. ورزشکاران باید حتما سهمیه بگیرند. در بازی‌های پارآسیایی نیز به همین منوال است، ولی شرکت در مسابقات پارآسیایی و گرفتن سهمیه آسان‌تر از گرفتن سهمیه در پارالمپیک است. شرکت در مسابقات پارالمپیک بسیار سخت است و روزبه‌روز هم دشوارتر می‌شود. ولی فکر می‌کنیم که وضعیت تیم ما در پارالمپیک ریو چه از لحاظ کمی و چه از لحاظ کیفی عالی است. تعداد بازیکنان ما تقریباً ۴ برابر تعداد نفرات شرکت‌کننده در پارالمپیک لندن است و از ۶ نفر فعلاً به ۲۳ نفر رسیده است و احتمال دارد به بالای ۲۵ نفر هم برسد. ما در پارالمپیک لندن یک مدال طلا و دو برنز به دست آوردیم. زهرا نعمتی مدال طلا گرفت و در تیمی تیروکمان هم برنز گرفتیم. ولی من اطمینان دارم که در پارالمپیک ریو سهم مدال‌های ما از لحاظ کمی و کیفی بهتر از لندن خواهد بود.

چشم‌انداز شما برای دوره‌های بعد چیست؟

با توجه به استعدادهایی که در ورزش بانوان وجود دارد یکی از مهم‌ترین سیاست‌های ورزش بانوان، تقویت آن است. با تشکیل جلسات خاص، روند چگونگی تقویت ورزش بانوان برنامه‌ریزی شده و به اجرا در می‌آید. من

منوچهر پورحسن متولد سال ۱۳۳۰ در شهرستان مسجد سلیمان است. او مدرک کارشناسی در رشته تربیت بدنی دارد و سال‌ها دبیر ورزش در مدارس بوده‌است. ایشان علاوه بر دبیری ورزش در مدارس، سال‌هایی مدیرکل تربیت بدنی استان خوزستان و مدتی هم مدیرکل تربیت بدنی در خراسان بزرگ بوده‌است. آقای پورحسن بعد از کناره‌گذاشتن ریاست سازمان لیگ فدراسیون والیبال، در حال حاضر ریاست انجمن والیبال نشسته را بر عهده دارد. به گفته ایشان تیم والیبال نشسته آقایان و بانوان تیم‌های پرافتخاری هستند که در اردوی آمادگی برای حضور در پارالمپیک ریو به سر می‌برند.



امیدوارم در پارالمپیک باز هم مقام اول را کسب کنیم!

رئیس انجمن والیبال نشسته

منوچهر پورحسن

گسترش و در ارومیه هم تیم شهرداری را داریم.

افراد دارای معلولیت علاقمند به والیبال، چگونه جذب تیم‌ها می‌شوند؟

تیم‌های مختلف، برای جذب افراد دارای معلولیت علاقه‌مند به والیبال فراخوان می‌دهند. از میان آنها بهترین‌ها را انتخاب کرده، با آنها قرارداد می‌بندند و برایشان مستمری تعیین می‌کنند. منتخبین هم تمرین می‌کنند، هم مسابقه می‌دهند و هم امرارمعاش می‌کنند و در طول سال درگیر این فعالیت‌ها هستند.

فعالیت ورزشی به نوعی شغل آنها هم محسوب می‌شود؟

بله، شغل‌شان هم هست. آنها باید به‌طور مرتب تمرین کنند و مسابقه دهند. بهترین بازیکنان جذب ۲۴ تیم لیگ برتر و دسته اول در سطح کشور می‌شوند و در مسابقات کشوری شرکت می‌کنند. این ورزش بهترین فعالیت برای افراد دارای معلولیت است که هم

تیم ما

هفت دوره در مسابقات پارالمپیک شرکت کرده‌است که در پنج تای آن قهرمان شده‌است.
امسال مسابقات در برزیل است که انتظار داریم قهرمان شویم

وارد لیگ قهرمانی شده است. قبل از آن در این رشته قهرمان کشوری بودیم.

در حال حاضر چند تیم والیبال نشسته در سطح کشور وجود دارند؟

هشت تیم والیبال نشسته داریم که در سوپر لیگ با هم مسابقه می‌دهند. در اصفهان تیم ذوب آهن، در مشهد تیم ثامن الحجج، در گنبد تیم توان کاران، در گچساران تیم نفت و گاز، در آبادان تیم نفت آبادان را داریم. در تبریز تیم

شما ریاست انجمن والیبال نشسته معلولان و جانبازان را بر عهده دارید. چه شد که ورزش والیبال که رشته تخصصی شما بود را در حوزه افراد دارای معلولیت دنبال کردید؟
من از سال ۱۳۶۲ در شهر مشهد با ورزشکاران دارای معلولیت به صورت داوطلبانه همکاری می‌کردم. از همان زمان با فدراسیون معلولان و جانبازان هم مرتبط شدم. بعد از نقل مکانم به تهران، رسماً با انجمن والیبال نشسته وارد همکاری شدم و در حال حاضر مسئول این انجمن هستم. دبیر انجمن والیبال نشسته، آقای شفق‌هی هستند. رئیس سازمان لیگ، آقای ترابی و نایب رئیس والیبال نشسته بانوان، خانم توکلی هستند. آقای رضایی هم مسئول کمیته مربیان می‌باشند. همه ما در جلسات مشترکی، برای ورزش والیبال نشسته آقایان و بانوان تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی می‌کنیم. بعد از برنامه‌ریزی، اجرای قسمت آقایان را آقای ترابی و قسمت بانوان را خانم توکلی دنبال می‌کنند. حدود پانزده سال است که ورزش والیبال نشسته،



شماره ۱۳۵ پاییز ۱۳۹۵

از نظر جسمانی و روانی قوی می‌شوند و هم حقوق دریافت می‌کنند. بعد از مسابقات، بهترین بازیکنان برای تیم ملی انتخاب می‌شوند. برای تیم دسته یک، محدودیتی قائل نشده‌ایم و اعلام کرده‌ایم که هرکس می‌تواند، تیم بدهد. چرا که افرادی که باز مانده‌اند و سطحشان در حد بازی در سوپرلیگ نیست هم بتوانند فعالیت ورزشی کنند و به زندگی خود امیدوار باشند.

کسب آمادگی‌های بدنی به ارتقای زندگی افراد دارای معلولیت کمک زیادی می‌کند. من که از نظر جسمانی ظاهراً سالم‌تر از آنها هستم، قادر به خیلی از فعالیت‌هایی که آنها انجام می‌دهند نیستم. مثلاً من شاید نتوانم پنچری ماشین را بگیرم اما بسیاری از آنها به راحتی چنین کارهایی را انجام می‌دهند.

یعنی فعالیت‌های ورزشی حتی اگر به پیروزی در مسابقات هم نیانجامد، به توان‌مندتر شدن آنها کمک می‌کند؟

کاملاً همین‌طور است. ما بازیکنی داریم که یک دست ندارد اما با دست مصنوعی به خوبی والیبال بازی می‌کند. بازیکنی داریم که دو پا ندارد، یک چشم ندارد و خیلی خوب بازی می‌کنند. اگر این فعالیت‌ها و مسابقات و تیم‌ها نبودند شاید خیلی از آنها در کنج خانه می‌ماندند و افسرده و ناتوان می‌شدند.

در کل ایران چند بازیکن والیبال نشسته داریم؟

در کل ایران حدود هزار نفر در تیم‌های مختلف والیبال نشسته مشغول فعالیت‌های ورزشی هستند.

همه این هزار نفر از فدراسیون حقوق می‌گیرند؟

خیر. تنها بازیکنان تیم‌های برتر و سوپر‌ها که قرارداد می‌بندند، حقوق می‌گیرند. در تیم‌های دسته یک اگر حقوق بگیرند هم مبلغ ناچیزی است. ولی با تمرینات پی در پی و تلاش می‌توانند به تیم‌های برتر راه پیدا کنند و حقوق بگیرند.

در والیبال نشسته بانوان هم تیم‌های برتر وجود دارند؟

در بانوان اصلاً تیم به صورت رفت و برگشت نداریم. تیم‌های سوپر آقایان همیشه در روزهای پنجشنبه مسابقه می‌دهند. مثلاً پنجشنبه‌ها تیم ارومیه

تیم‌های والیبال نشسته بانوان در دنیا بسیار قوی هستند ولی همین که تیم بانوان ما سهمیه پارالمپیک دریافت کرده‌اند، یک قدم رو به جلو و شگفت‌انگیز است

به تبریز می‌رود و با تیم تبریز مسابقه می‌دهد. تیم گنبد در گچساران مسابقه می‌دهد. ذوب‌آهن در تهران مسابقه می‌دهد و... در همه روزهای پنجشنبه ۸ تیم منتخب بازی‌های رفت و برگشت را در شهرستان‌ها انجام می‌دهند.

لیگ دست یک ۲۴ تیم هستند که به طور مجتمع در ۴ گروه ۶ تایی با هم مسابقه می‌دهند. بعد در یک شهر که میزبان می‌شود، این ۴ گروه در پنج روز با هم مسابقه می‌دهند و ۲ تیم از هر گروه بالا می‌آیند. بعد این ۸ گروه دوباره در یک شهر جمع شده و با هم مسابقه می‌دهند. حسن این مسابقات این است که این تیم‌ها در ۵ روز هفته، در یک شهر با هم آشنا شده و با هم مسابقه می‌دهند. در طول سال هم که همیشه مشغول کسب آمادگی هستند. این ۸ تیم، ۵ ماه بعد در شهر دیگری با هم مسابقه می‌دهند و بعد در نهایت ۲ تیم، قهرمان اول و دوم می‌شوند که این دو تیم به تیم دسته برتر صعود می‌کنند. تیم قهرمانی سوپر به بازی‌های آسیایی اعزام می‌شوند.

این اتفاق هر سال تکرار می‌شود؟

بله. هر سال این اتفاق در کشور تکرار می‌شود.

تیم بانوان نیز چنین مسیری را طی می‌کنند؟

خیر. مسابقات تیم‌های بانوان مانند لیگ دسته یک آقایان است. یعنی به صورت مجتمع بازی می‌کنند. چون خانم‌ها امکان بازی‌های رفت و برگشت در شهرهای مختلف را ندارند و از طرف دیگر کسی اسپانسر تیم بانوان نمی‌شود.

چرا کسی اسپانسر تیم بانوان نمی‌شود؟

چون تلویزیون از بازی‌های والیبال نشسته بانوان فیلم‌برداری نمی‌کند و برای اسپانسرها تبلیغ نمی‌شود. البته حالا اوضاع کمی بهتر شده است. از

وقتی که تیم بانوان سهمیه پارالمپیک گرفته‌است و قرار است در ریو شرکت کنند، تلویزیون بازی‌های تیم بانوان را هم نشان می‌دهد.

در مسابقات پیش‌رو تیم والیبال نشسته بانوان هم به پارالمپیک ریو راه پیدا کرده‌اند؟

بله. تیم بانوان برای اولین بار سهمیه پارالمپیک گرفته‌اند و در مسابقات ریو شرکت می‌کنند که این اتفاق بسیار خوبی است. توقع داریم که تیم آقایان قهرمان شوند، چون در همه پارالمپیک‌ها به جز پارالمپیک لندن و آتن که دوم شدیم، این تیم قهرمان بوده‌است. در همه پارالمپیک‌ها تیم والیبال نشسته مردان قهرمان بلامنازع بودند.

تیم والیبال نشسته مردان در چند دوره در مسابقات پارالمپیک شرکت کرده‌اند؟

تیم ما در هفت دوره در مسابقات پارالمپیک شرکت کرده‌است که در پنج تای آن قهرمان شده‌ایم. امسال مسابقات در برزیل است که انتظار داریم قهرمان شویم.

تیم بانوان در این مسابقات هنوز قهرمانی کسب نکرده‌اند؟

تیم بانوان امسال اولین سالی است که سهمیه شرکت در مسابقات پارالمپیک را گرفته‌اند. اصلاً انتظار قهرمانی این تیم که برای بار اول شرکت می‌کنند را نداریم. اما اگر این تیم رتبه ششم را در مسابقات کسب کنند، بسیار خوشحال می‌شویم.

تیم‌های والیبال نشسته بانوان در دنیا بسیار قوی هستند و همین که تیم بانوان ما سهمیه پارالمپیک دریافت کرده‌اند، یک قدم رو به جلو و تحسین برانگیز است.

فعلاً توقع بیشتری نداریم. چون شرایط کشور ما برای بانوان شرایط خاصی است. اکثر آنها مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی هم دارند و نمی‌توانند مانند آقایان خود را درست در اختیار ورزش و مسابقات قرار دهند ولی همین اندازه که با وجود موانع بسیار به این مرحله رسیده‌اند کار بزرگی است.

تیم بانوان ما برای اولین بار در آسیا مقام دوم را کسب کردند و سهمیه پارالمپیک را گرفتند. استقبال افراد دارای معلولیت از ورزش قهرمانی، اتفاق بزرگی است که به دلیل پیگیری مداوم مسئولان ورزشی و علاقمندی خود آنها ادامه پیدا کرده و به سطوح بالاتر رسیده است. استقبال روزافزون افراد

دارای معلولیت در ورود به حوزه‌های ورزشی به حدی است که از پاسخگویی به همه آنها قاصریم.

بانوان ورزشکاری که وارد لیگ می‌شوند هم حقوق می‌گیرند؟

خیر. فقط کسانی که به تیم ملی دعوت می‌شوند از فدراسیون حقوق می‌گیرند.

در تیم والیبال نشسته همه بازیکنان معلولیت دارند یا هستند افرادی که سالم‌اند اما نشسته بازی می‌کنند؟

اصلاً چنین کاری مجاز نیست و حق نداریم افراد تندرست را بپذیریم. همه کسانی که در والیبال و یا در رشته‌های دیگر شرکت می‌کنند، پرونده پزشکی داشته و مسئولان پارالمپیک این سوابق را دارند.

اگر بخواهیم فرد جدیدی را به مسابقات ریو ببریم، باید حتماً پرونده پزشکی او را با خود ببریم تا بررسی کنند، چون هیچ فرد تندرستی حق بازی در این مسابقات را ندارد. ما حداقل‌هایی که برای مسابقات نیاز است را معلوم کرده‌ایم. در مورد پای کوتاه می‌توانیم فقط یک نفر در تیم استفاده کنیم.

مثلاً در تیم بانوان یک نفر با این شرایط را داریم که البته باید بگویم که ایشان بهترین بازی را هم دارند!

پس شما امیدوارید که تیم مردان حتماً طلا بگیرد و بانوان هم همین که توانسته‌اند برای اولین بار در پارالمپیک شرکت کنند، کار بزرگی کرده‌اند؟

تیم بانوان اگر ششم بشوند خیلی خوب است و اگر پنجم بشوند فوق‌العاده است!

تیم‌های اول بانوان مربوط به چه کشورهایی هستند؟

تیم اول، تیم چین است. همه رقبای اصلی ما در آسیا هستند. آسیا بهترین تیم‌های والیبال نشسته بانوان جهان را دارد. چین، هم قهرمان آسیا است و هم قهرمان دنیا.

کسانی که در دوران مسابقات قهرمانی حقوق دریافت می‌کنند، بعد از آن هم عایدی دارند و بازنشستگی دریافت می‌کنند؟

بعضی از این افراد از بهزیستی مستمری دریافت می‌کنند. کسانی هم که با تیم‌های باشگاهی قرارداد می‌بندند تا زمانی که عضو تیم ملی هستند، حقوق

استقبال روزافزون افراد دارای معلولیت در ورود به حوزه‌های ورزشی به حدی است که از پاسخگویی به همه آنها قاصریم

ثابت دریافت می‌کنند.

هم بانوان و هم آقایان؟

بله. این افراد همیشه حقوق می‌گیرند.

بعد که مسابقات پایان یافت حقوق‌ها قطع می‌شود؟

تا وقتی که در تیم ملی باشند، حقوق می‌گیرند مگر این که از تیم ملی بروند.

به عقب برگردیم. افراد علاقه‌مند به ورزش والیبال چگونه جذب تیم‌های شهرستانی می‌شوند؟

در تمام استان‌ها هیات‌های جانبازان و معلولان وجود دارند. این هیات‌ها در استان‌ها تبلیغ می‌کنند و علاقمندان را پذیرش می‌کنند. راس این هیات‌ها، فدراسیون جانبازان و معلولان است. خانواده‌هایی که فرزندان کم‌توان یا دارای معلولیت دارند، فرزندان‌شان را به این مراکز معرفی می‌کنند و هیات هم با توجه به شرایط فردی افراد ورزش‌های مختلف را به آنها پیشنهاد می‌کنند. بعضی از متقاضیان در چند رشته ورزشی آموزش می‌بینند و فعالیت می‌کنند، اما وقتی به فدراسیون معرفی شدند، فقط باید در یک رشته ورزشی متمرکز شوند.

آموزش‌های اولیه را در شهرهای محل زندگی خودشان انجام می‌دهند؟

بله. در اکثر استان‌ها مجموعه‌های ورزشی خاص افراد دارای معلولیت را داریم که شامل والیبال، بسکتبال و دوومیدانی می‌شود. البته این سالن‌ها در اختیار همه افراد قرار می‌گیرند.

در رشته والیبال نشسته چه چالش‌هایی برای افراد دارای معلولیت و برای فدراسیون وجود دارد و شما با چه مشکلاتی در این حوزه رو به‌رو هستید؟

بزرگ‌ترین چالشی که با آن روبه‌رو

هستیم رفت‌وآمد این افراد به فدراسیون است. با توجه به محدودیت فیزیکی آنها باید افرادی بیاورند و ببرندشان، چون همه آنها اتومبیل ندارند و نمی‌توانند به تنهایی رفت و آمد کنند. باید تسهیلاتی برای رفت و آمد آنها مهیا شود و تعداد ورزشگاه‌ها هم بیشتر شوند که این افراد بتوانند با طی مسافت کمتری به این مراکز دسترسی پیدا کنند. راه‌های دور مانع استفاده از این مراکز برای افراد دارای معلولیت است.

در دوران مسئولیت خود در استان خراسان، چه تسهیلاتی برای افراد دارای معلولیت در بهره‌مندی از فضاهای ورزشی ایجاد کردید؟

در آن دوران مجموعه‌های ورزشی که در اختیار داشتیم را در اختیار افراد دارای معلولیت هم قرار دادیم. این کاری بود که از دست من برمی‌آمد. من متولی کل ورزش در استان خراسان بودم. حدود ۴۰-۵۰ هیات ورزشی داشتیم که یکی از آنها هیات جانبازان و معلولان بود. من یک مجموعه کامل که شامل استخر، سالن و زمین چمن بود را در اختیار هیات جانبازان و معلولان قرار دادیم. این در حالی بود که به هیات‌های دیگر فقط یک سالن داده بودم. ولی باز هم اعتقاد این بود که این امکانات برای آنها کافی نیست چون تعداد متقاضیان، بیشتر از امکانات موجود بود.

آیا فعالیت‌های ورزشی برای افراد دارای معلولیت منجر به درآمدشان هم می‌شود؟

وقتی در ورزش قهرمانی شرکت می‌کنند و وارد تیم ملی می‌شوند سهمیه می‌گیرند و بعد از شرکت در مسابقات و کسب مقام، ماهانه ۲ تا ۳ میلیون تومان حقوق دریافت می‌کنند. در ضمن بعد از گرفتن مقام، به شرکت‌ها و ادارات هم معرفی می‌شوند تا بر مبنای سهمیه سه درصدی که در قانون جامع معلولان به تصویب رسیده‌است، استخدام شوند.

و سخن آخر؟

همین اندازه که این بچه‌ها از ورزش والیبال در این حد استقبال می‌کنند بسیار خوب است. ما هم هرکاری که از دستمان برمی‌آید را برایشان انجام می‌دهیم و سعی می‌کنیم به آنها نشان دهیم که پشتیبانشان هستیم و تنهاشان نمی‌گذاریم.



ساخت اپلیکیشن ورزش افراد دارای معلولیت

اپلیکیشن ورزش افراد دارای معلولیت به منظور ترویج ورزش همگانی و اطلاع رسانی از آخرین رویدادهای ورزشی به همت به پایگاه اینترنتی معلولان ایران (شمعدانی) ساخته شد. محمد رضا دشتی سازنده اپلیکیشن ورزش افراد دارای معلولیت با اعلام اینکه این اپلیکیشن به محمود خسروی وفا رییس فدراسیون جانبازان و معلولان به پاس یک عمر تلاش برای جانبازان و معلولان اهدا شده است گفت: اپلیکیشن ورزش افراد دارای معلولیت کاملاً کاربردی است و جهت ترویج و تشویق افراد معلول به انجام تمرینات ورزشی و پاسخگویی به سه پرسش اساسی کجا برای ورزش برم؟ چه ورزشی انجام بدهم و چگونه ورزش کنم تهیه شده است.

وی افزود: در این نرم افزار موبایلی اطلاعاتی پایه و مهمی شامل اسامی بیش از دهها ورزشگاه در سراسر کشور که امکان حضور افراد معلولان در آنجا هست و رشته های ورزشی فعال در آنها به تفکیک استانی و شهری، اطلاعات تماس ادارات و هیات های ورزشی استانهای کشور برای راهنمایی جانبازان و معلولان و معرفی بالغ بر ۴۰ رشته ورزشی پارالمپیک تابستانی و زمستانی و ورزش های همگانی قرار دارد که عزیزان علاقه مند در دوره افتاده ترین نقاط کشور می توانند از حداقل امکانات ورزشی شهر خود مطلع شوند.

مدیر پایگاه اینترنتی معلولان ایران (شمعدانی) با ذکر این نکته که ایران جزو معدود کشورهایی است که برای ورزش افراد معلول خود اپلیکیشن اختصاصی دارد؛ افزود: در این اپلیکیشن که مبتنی بر قدرت پازلی است و از گوگل مپ (نرم افزار نقشه خوان گوگل) برای نشانی سازمان ها و مجموعه های ورزشی و ورزشگاه های تهران و بیرجند به عنوان نمونه استفاده شده است. همچنین آخرین اخبار ورزشی به صورت آنلاین در دسترس مخاطبان قرار دارد.

دشتی گفت: در حال حاضر این اپلیکیشن برای گوشی های دارای سیستم اندروید طراحی و ساخته شده است و محتوای نسخه های بعدی این نرم افزار موبایلی جامع تر و کاملتر با جزییات بیشتری منتشر خواهد شد که شامل معرفی کتب ورزشی تخصصی و عمومی حوزه معلولیت، تمرینات ورزشی ملل مختلف، تمرینات ورزشی با تصویر و چند بخش دیگر خواهد بود.

وی با قدردانی از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد، گروه نرم افزاری پازلی، سایت مددکاری اجتماعی ایران و فدراسیون جانبازان و معلولان گفت: به زودی اپلیکیشن مسابقات پارالمپیک ریودوژانیرو برزیل به زبان فارسی برای اطلاع رسانی از رویدادهای این مسابقات منتشر خواهد شد.

علاقه مندان برای دانلود رایگان اپلیکیشن ورزش افراد دارای معلولیت می توانند به بخش ورزشی سایت شمعدانی به نشانی www.para.shamdani.com یا کافه بازار (با جستجوی ورزش افراد دارای معلولیت) مراجعه نمایند.

رایگان

ورزش افراد دارای معلولیت

پایگاه اینترنتی معلولان شمعدانی

★★★★★

دسته
نصبهای فعال
حجم
نسخه

ورزشی
۱۰۰+
۶.۶ مگابایت
1.0.0

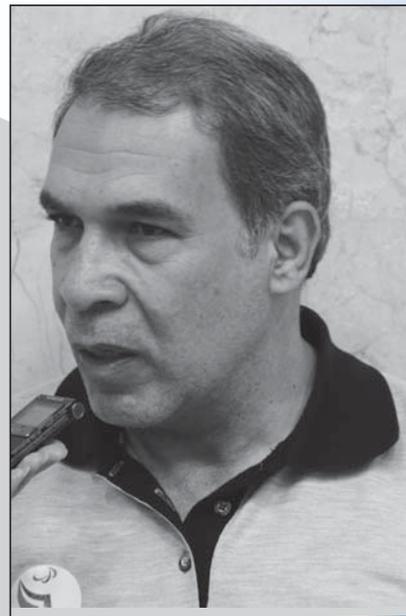







در دیداری که از اردوی تیم والیبال نشسته در فدراسیون جانبازان و معلولان داشتیم با سعید صائبی، مدیر فنی تیم والیبال نشسته بانوان مریم ایرانمنش، مربی تیم والیبال نشسته و عشرت کردستانی، پرچمدار مسابقات پارالمپیک که خودش از اعضای تیم والیبال نشسته زنان است، گفت و گو کردیم و از وضعیت تیم والیبال نشسته بانوان که برای اولین بار سهمیه حضور در پارالمپیک را کسب کرده‌اند پرسیدیم. در کنار این گفت‌وگو، شاهد بازی دختران با نشاط و با انگیزه‌ی تیم والیبال نشسته بودیم که با شور و جدیت بسیار زیر نظر مدیر فنی تیم والیبال نشسته بانوان مشغول بازی بودند.

سعید صائبی مدیر فنی تیم والیبال نشسته بانوان است. او سابقه ۲۷ سال مربیگری والیبال ایستاده را در تیم‌های سایپا، استقلال، بانک ملی و دخانیات دارد. هم‌زمان از حدود ۱۸ سال پیش با تیم ملی والیبال نشسته مردان همکاری کرده‌است. در طول ۱۸ سالی که او مربی تیم والیبال نشسته مردان بوده، این تیم در سه دوره مسابقات پارالمپیک شرکت داشته و به مقام‌های قهرمانی و نایب قهرمانی رسیده است. تیم والیبال نشسته در سه مسابقه جهانی هم شرکت کرده که باز هم مقام قهرمانی و نایب قهرمانی را کسب نموده‌است.



امیدواریم که بچه‌ها در مسابقات پارالمپیک، خوب بدرخشند و افتخار بیافرینند

مدیر فنی تیم والیبال نشسته بانوان

سعید صائبی

آنها با استعدادی که دارند، توانستند به نحو احسن این تکنیک‌ها را اجرا کنند. گواهی این است که در اسفندماه سال پیش در مسابقات بین قاره‌ای شرکت کردیم. در این مسابقات تقریباً تمام تیم‌هایی که در پارالمپیک سهمیه گرفته‌اند شرکت داشتند و تیم ما توانست با هر هفت تیم والیبال نشسته که قرار است در پارالمپیک حضور داشته باشند، به غیراز روسیه، مسابقه بدهد و شگفتی ایجاد کند. با وجود زمان کمی که داشتیم، توانستیم برای نخستین بار در مقابل تیم‌های آمریکایی و اروپایی که از لحاظ فیزیکی نسبت به بچه‌های ما بلندتر و توانمندتر بودند، به خوبی ظاهر شده و در این مسابقات از رنکینگ دوازده به رنکینگ پنج ارتقا پیدا کنیم.

خوشبختانه توانسته‌ایم بهترین تاکتیک‌ها و تکنیک‌های ناب در والیبال نشسته مردان را به تیم بانوان آموزش دهیم و آنها با استعدادی که دارند، توانسته‌اند به نحو احسن این تکنیک‌ها را اجرا کنند

شد و اکنون حدود ده ماه است که با هم کار می‌کنیم. با توجه به انگیزه بالا و استعدادهای خوبی که در بانوان این تیم وجود دارد آنها توانسته‌اند در طول این مدت، کلیه تاکتیک‌های لازم را در سطح بالا به‌دست آورند. همان‌طور که می‌دانید تیم والیبال نشسته آقایان، سی سال است که قهرمان دنیا و از پرافتخارترین تیم‌هاست. در طول این مدت، خوشبختانه توانستیم بهترین تاکتیک‌ها و تکنیک‌های ناب در والیبال نشسته مردان را به تیم بانوان آموزش دهیم و

در آغاز گفت‌وگو از مدیر فنی تیم والیبال نشسته، آقای صائبی پرسیدم که چه شد مدیریت فنی تیم والیبال نشسته بانوان به شما واگذار گردید؟

پس از آن که تیم ملی والیبال نشسته بانوان در مسابقات آسیایی توانست برای نخستین بار سهمیه والیبال نشسته تیمی پارالمپیک را کسب کند، فدراسیون جانبازان و معلولان با توجه به تجربه ۱۸ ساله‌ی من در تیم والیبال نشسته آقایان، از من خواست که با تیم ملی والیبال نشسته بانوان هم کار کنم. قبلاً چه در والیبال ایستاده و چه در والیبال نشسته، بانوان سهمیه تیمی نداشتند و این نخستین بار است که سهمیه تیمی والیبال نشسته بانوان را کسب کرده‌اند. به‌رحال بعد از این اتفاق من به‌عنوان مدیر فنی تیم والیبال نشسته بانوان تجربه خود را در اختیار این دوستان قرار دادم تا این تیم بتواند در مسابقات پارالمپیک ریبو به نحو احسن حضور پیدا کند. از سال قبل کار من با این تیم شروع



شماره ۱۳۵ پاییز ۱۳۹۵



با توجه به انگیزه بالایی که در بچه‌ها وجود دارد دور از انتظار نیست که نتیجه خوبی بگیرند. درست است که با گروه سختی افتاده‌ایم ولی شاید بچه‌ها عزم خود را جزم کنند و شگفتی بیافرینند!



حضور داشتند. از جمله چین که قهرمان جهان و آمریکا که نایب قهرمان جهان است. تیم اوکراین که قهرمان اروپا است و تیم کانادا و برزیل هم در این مسابقات شرکت کردند. تیم ملی والیبال نشسته بانوان ما برای نخستین بار با این تیم‌های پر قدرت مسابقه داد. با تیم قهرمان اروپا، با اختلاف کمی باختند. هم‌چنین توانستند تیم کانادا را که تیم قدرتمندی است را دو دفعه شکست دهند و مقام پنجم این مسابقات را به دست آورند. به خاطر پیشرفت خوبی که بچه‌ها داشتند از بعد از عید، فدراسیون جانبازان و معلولان از این تیم حمایت‌های درخوری کرد و ما الآن در حال گذراندن پنج‌مین اردوی خود هستیم. هر اردو پانزده روزه بود و در این چهار ماه حدود ۶۰ روز در اردو بودیم. بچه‌های تیم، با غیرت و پشتکار بسیار خوبی کار می‌کنند و نسبت به مسابقات بین قاره‌ای پیشرفت بسیاری کرده‌اند. من امیدواریم که در مسابقات پارالمپیک هم بدرخشند و افتخار بیافرینند.

و کانادا و روسیه را ببرند تا به مقام پنجم دست یابند. ما حتی اگر از گروه اول، سوم هم بشویم باید برای مقام پنجم و ششم بجنگیم. هدف ما هدف بزرگی است و بچه‌ها نشان داده‌اند که توانش را دارند. وقتی تیم قهرمان اروپا را چهار ماه پیش و قبل از این تمرین‌ها پنج گیمی کردند، دور از انتظار نیست که با توجه به تمرین‌های خوبی که داشته‌اند و ارتقا خوبی که در تکنیک و تاکتیک بدست آورده‌اند، بتوانند مقام خوبی را کسب کنند. به‌رحال در ورزش هیچوقت نمی‌توان پیش‌بینی دقیقی داشت. ولی پیش‌بینی منطقی این است که اگر بچه‌ها خیلی خوب کار کنند، مقام پنجمی پارالمپیک را که یک مقام استثنایی است و دور از انتظار هم نیست کسب نمایند.

که نتیجه خوبی بگیرند. درست است که با گروه سختی افتاده‌ایم ولی شاید بچه‌ها عزم خود را جزم کنند و شگفتی بیافرینند!

پیش‌بینی شما به‌عنوان مدیر فنی تیم چیست؟

هدف هر مربی حتی اگر آرزوی دور از انتظار هم باشد، قهرمانی است. من این توانایی را در بچه‌ها می‌بینم. اگر هم در پارالمپیک ریو به نتیجه نرسند، با انگیزه و توانایی‌هایی که دارند قهرمانی آنها در پارالمپیک‌های بعدی دور از انتظار نیست! در پارالمپیک ریو چنانچه بچه‌ها بتوانند رتبه ششم را به دست آورند بسیار خوب است و اگر به رتبه پنجم دست پیدا کنند، کار بسیار بزرگی کرده و شگفتی آفریده‌اند! چون باید تیم‌های اروپایی

در مسابقات پارالمپیک ریو، تیم ملی والیبال نشسته بانوان با چه تیم‌هایی روبه‌رو خواهند بود؟

تیم ما در گروه قدرتمندی قرار گرفته است. گروه اول شامل آمریکا، چین، ایران و اوگانداست و گروه دوم هم شامل برزیل، کانادا، اوکراین و روسیه است. چین و آمریکا از قوی‌ترین رقبای ما هستند و تیم ما برای این‌که بخواهد جز چهار تیم اول باشد باید بتواند خیلی پر قدرت ظاهر شود و یکی از این دو تیم را شکست دهد. با توجه به انگیزه بالایی که در بچه‌ها وجود دارد دور از انتظار نیست

امیدواریم بتوانیم به سکوی قهرمانی دست پیدا کنیم!



گفت‌وگویی بعدی را با مریم ایرانمنش، مربی تیم والیبال نشسته بانوان انجام دادیم. ایرانمنش خود را چنین معرفی می‌کند:
من بازیکن ورزش والیبال نشسته در لیگ برتر شهرداری کرمان هستم و از سال ۸۴ به‌عنوان عضو تیم والیبال نشسته استان کرمان شروع به‌کار کردم. اکنون هم سه سال است که در خدمت تیم ملی والیبال نشسته بانوان می‌باشم. در این مدت دو مسابقه برون مرزی داشتیم که یکی از آنها، مسابقات پارآسیایی این‌چئون بود و دیگری هم مسابقات جام بین قاره‌ای بود که در چین برگزار شد. در مسابقات آسیا، اقیانوسیه که به میزبانی ایران، در شهر مشهد برگزار شد هم شرکت داشتیم.

آمریکا در آن قرار دارند. با توجه به مسابقاتی که در جام بین قاره‌ای با این تیم‌های قوی داشتیم، یک سری از نقاط ضعف و قوت خود و حریفانمان را فهمیدیم و در اولین اردویی که برای آمادگی در مسابقات پارالمپیک در سال ۹۵ داشتیم، توانستیم نقاط ضعف و قوت بازیکنانمان را بررسی کنیم. در حال حاضر، نقاط ضعفمان را پوشش داده و نقاط قوتمان را پرورش داده‌ایم. تیم در شرایط خوبی است و امیدواریم که بتوانیم به سکوی قهرمانی دست پیدا کنیم.

در حال حاضر، نقاط ضعفمان را برطرف کرده و نقاط قوتمان را پرورش داده‌ایم

بازی دوستانه هم با روسیه داشته باشیم. ما در گروهی قرار گرفته‌ایم که تیم‌های پر قدرتی مانند؛ چین و

چه پیش‌بینی برای تیم ملی والیبال نشسته بانوان در مسابقات پارالمپیک ریو دارید؟

با توجه به شانسی که در مسابقات جام بین قاره‌ای داشتیم و توانستیم با رقبای خود در پارالمپیک بازی کنیم به این نتیجه رسیدیم که توانایی ما کمتر از آنها نیست و شاید بالاتر هم باشد. ما با تیم‌های چین و آمریکا و سایر تیم‌های گروه اول و دوم به غیر از روسیه بازی کردیم. روسیه در آن زمان هنوز سهمیه پارالمپیک را نگرفته بود و قرار است که به‌زودی قبل از شروع مسابقات پارالمپیک ریو، یک



عشرت کردستانی، پرچمدار مسابقات پارالمپیک ریو، والیبال‌یست و جانباز است. او خود را چنین معرفی می‌کند:
عشرت کردستانی هستم، پرچمدار تیم پارالمپیک منا در پارالمپیک ریو و جانبازی بالای پنجاه درصد را دارم.

چه شد که به‌عنوان پرچمدار کاروان پارالمپیک انتخاب شدید؟

اول لطف خداوند بود. بعد هم دعای خیر پدر و مادرم و بچه‌های دارای معلولیتی که من در خدمتشان هستم. از نظر مسئولان فدراسیون جانبازان و معلولان و آقای خسروی وفا، چون من تنها بانوی جانباز ملی‌پوش در رشته والیبال نشسته در ایران هستم و به‌عنوان بانوی وفاق و اخلاق در فدراسیون هم شناخته شده‌ام و هم‌زمان دبیرهیات جانبازان و معلولان استان کرمان نیز می‌باشم و در کنار ورزش، تحصیلاتم را در مقطع کارشناسی

با رشته‌های مختلف ورزشی در استان کرمان آشنا شوم، با اعضای تیم‌های مختلف در سطح استان کار کنم و در حد توان مشکلات ورزش معلولان استان را حل کنم. من از تنیس روی میز شروع کردم، دو سال تیراندازی با کمان و تیراندازی با تفنگ را کار کردم و در مسابقات هم شرکت داشتیم، بنابراین با رشته‌های مختلف بانوان در استان کرمان آشنایی دارم و در بسیاری از این رشته‌ها تفریحی هم کار می‌کنم. ولی والیبال نشسته را به‌صورت حرفه‌ای و تخصصی کار می‌کنم.

سابقه ورزشی شما چگونه است؟

من اکنون ملی‌پوش والیبال نشسته هستم و افتخار دارم که به‌عنوان یک والیبال‌یست، پرچمدار کاروان پارالمپیک ایران در ریو باشم. تا به حال کاروان ایران از تیم والیبال، چه از آقایان و چه از بانوان پرچمداری نداشته است. من ده سال است که ملی‌پوش تیم والیبال نشسته بانوان هستم و اسپرک تیم می‌باشم. قبل از آن چندسال تنیس روی میز کار می‌کردم و مسابقه می‌دادم. اکنون دبیرهیات جانبازان و معلولان استان کرمان هستم و به دلیل مسئولیتی که دارم علاقه‌مندم





ارشد مدیریت ورزشی ادامه داده و مادر دو فرزند هم هستم و مسئولیت‌های مختلفی را بر عهده دارم، به همین دلیل افتخار پرچمداری کاروان پارالمپیک نصیب من شده است.

چگونه جانباز شدید و آیا قبل از جانباز شدن هم ورزش می‌کردید؟

در سال ۸۱ در بازدید از مناطق جنگی در منطقه عملیاتی شلمچه در اثر انفجار مین دچار قطع عضو شدم و افتخار جانبازی نصیبم شد. قبل از جانبازی هم به ورزش علاقه داشتم. در دوران دبستان، راهنمایی و دبیرستان به ورزش والیبال بسیار علاقه داشتم و در هر سه مقطع تحصیلی عضو تیم مدرسه بودم و در مسابقات بین مدارس شرکت می‌کردم. یکی از خاطراتی که از دوران جوانی دارم این است که وقتی دبیرستانی بودم در مسابقات بین دبیرستان‌ها شرکت کردم. تیم ما در خوابگاه چمران مستقر شد و این نخستین اردوی خارج از خانه بود که تجربه می‌کردم. در این مسابقات تیم ما بازنده شد و من تا یک هفته گریه کردم. تحمل این باخت برایم بسیار سخت بود، ولی هیچ وقت فکر نمی‌کردم که روزی عضو تیم ملی والیبال شوم. والیبال ورزش اول خانواده من است. خواهران، برادر و دایی‌های من همه در این رشته کار کرده‌اند. ما خانواده پرجمعیتی هستیم که همیشه در تفریحاتمان یک توپ و تور همراه داریم.

صمیمیت، انسجام و همدلی خاصی در بین بچه‌های تیم ملی والیبال نشسته حاکم است و این چیزی است که می‌تواند رمز موفقیت هر تیمی باشد

با مرکز رعد کرمان هم آشنا هستید؟

بله ما در کرمان هم مجتمع رعد داریم و بچه‌های دارای معلولیت به آن مرکز مراجعه می‌کنند و آموزش می‌بینند. خوشحالم که با شما از مجتمع آموزشی و نیکوکاری رعد تهران صحبت می‌کنم. در توافقی که با آقای لشگری و خانم ذوالفقاری داشتم قرار شد که سرپرست تیم بسکتبال با ویلچر بانوان کرمان هم باشیم. باید بگویم که اسپانسر تیم بسکتبال با ویلچر کرمان را مرکز رعد کرمان قبول کرده‌است که از مسئولان این مرکز سپاسگزاری می‌کنم.

چه پیش بینی برای مسابقات پارالمپیک ریو در رشته والیبال نشسته بانوان دارید؟

همین‌طور که خودتان می‌بینید صمیمیت، انسجام و همدلی خاصی در بین بچه‌های تیم ملی والیبال نشسته حاکم است و این چیزی است که رمز

موفقیت هر تیمی می‌تواند باشد. خدا را شکر که اعضای تیم در حد اعلا و کامل از این همبستگی برخوردارند. از لحاظ تکنیک و تاکتیک و از بعد حرفه‌ای هم، با مشاوره فنی آقای صائبی که نعمت بزرگی برای تیم هستند، روزبه‌روز در حال پیشرفت هستیم. این پیشرفت با مدیریت ایشان، کاملاً محسوس است. خودباوری و انگیزه‌ای که در بین بچه‌ها هست اکنون به اوج خود رسیده و با صحبت‌های ایشان، به این باور رسیده‌ایم که چیزی از رقبای خارجی کم نداریم و شاید امتیازهایی داریم که آنها ندارند. ما ایمان، توکل و توسل داریم و از یک پشتوانه معنوی برخورداریم که با استعانت از آن می‌توانیم به هر چه می‌خواهیم برسیم. بر این باور هستیم که به گفته آقای صائبی به پارالمپیک ریو می‌رویم تا حقمان را هر چند به زور، بگیریم و روی سکوی قهرمانی بایستیم. ما در گروهی هستیم که چین و آمریکا در آن هستند و این دو کشور در چند دوره، مقام اول و دوم را داشته‌اند. بنابراین رقابت سختی در پیش داریم، ولی شاید این هم نشانه‌ای از طرف خداوند باشد که ما تمام تلاش خودمان را بکنیم. ما به امید پیروزی به این مسابقات می‌رویم و به فینال و قهرمانی فکر می‌کنیم. تمام تلاشمان را می‌کنیم که بهترین نتیجه را به‌دست بیاوریم و نتیجه را به خدا واگذار می‌کنیم.



با حمایت همه رسانه‌ها، اطلاع‌رسانی خوبی از پارالمپیک ریو خواهیم داشت

محمد کشاورز نوری | مسئول روابط عمومی فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولان

این هشتمین بار است که ایران در بازی‌های پارالمپیک شرکت می‌کند. به نظر شما تیم‌های اعزامی چه تفاوت کیفی با دوره‌های قبل دارند؟

نمایندگان ورزش جانبازان و معلولین ایران از سال ۱۹۸۸ در بازی‌های پارالمپیک سئول حضور خود را در مهم‌ترین رویداد ورزشی معلولان جهان به ثبت رساندند و تا کنون پرونده‌ای بسیار بسیار درخشان از خود در این رقابت‌ها برجای گذاشتند که بازی‌های پارالمپیک لندن از همه آنان ممتازتر بود. ورزشکاران جانباز و معلول ایران تا کنون حضور در هفت دوره بازی‌های پارالمپیک را تجربه کردند که بهترین رتبه (یازدهمی) را در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن به دست آوردند. کسب ۲۴ مدال پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن شامل ۱۰ مدال طلا، ۷ مدال نقره و ۷ نشان برنز ارزشی فراتر از دیگر مدال‌های کسب شده این عزیزان دارد، زیرا آنان در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن موفق به کسب رتبه‌ای شدند که در شش دوره گذشته این رقابت‌ها تکرار نشده بود. فیلیپ کریون، رئیس کمیته

محمد کشاورز نوری، مسئول روابط عمومی فدراسیون جانبازان و معلولان است. در آستانه اعزام تیم‌های ملی به مسابقات پارالمپیک ریو، به دیدار ایشان رفتیم تا در جریان این مسابقات قرار بگیریم.

کشاورز با بیان این‌که کشور ما هشتمین دوره است که در مسابقات پارالمپیک شرکت می‌کند از مساعدت‌های وزارت ورزش به اردوهای آمادگی تیم‌ها انجام دادند می‌گوید. به گفته او وزیر ورزش و جوانان، از اردوهای پارالمپیک بازدید کردند و خانم شهریان، معاون بخش بانوان وزارت ورزش نیز به شکل ویژه از تیم‌های بانوان بازدید نمودند. این در حالیست که تیم والیبال نشسته بانوان نخستین بار است که به مسابقات پارالمپیک اعزام می‌شوند.

مسئول روابط عمومی فدراسیون جانبازان و معلولان ادامه می‌دهد، آقای سید مناف هاشمی، معاون توسعه منابع و پشتیبانی وزارت ورزش و جوانان نیز از اردوهای آمادگی پارالمپیک بازدید کردند. معاون وزیر از ورزشکاران پارالمپیک به عنوان الگوی شاخص در عرصه ورزش یاد کردند. ایشان در خصوص پرداخت مبلغ ده میلیون تومان به هر یک از ورزشکاران اعزامی در مراسم بدرقه کاروان‌های ورزشی ایران به پارالمپیک ریو با حضور ریاست جمهور، یادآور شدند، این چنین اقداماتی باعث می‌شود تا ورزشکاران با روحیه بهتری اردوها را بگذرانند.





می‌کند. رسانه‌ها با نگاه معرفی و حمایتی به ورزش جانبازان و معلولان پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو، این رویداد مهم ورزشی را از شبکه ورزش، شبکه سه سیما خبرگزاری‌ها و مطبوعات هم پوشش خواهند داد.

تاریخ مسابقات پارالمپیک از چه زمانی است؟

تاریخ اعزام کاروان منا (کاروان پارالمپیک ایران) به ریو روز دهم شهریورماه سال جاری است. مراسم افتتاحیه روز هفدهم و شروع بازی‌ها از هجدهم شهریور ماه است. کاروان منا با شعار توکل، اراده و افتخار و با پرچمداری بانوی ویلچر نشین کشورمان با ترکیبی متشکل از ۹۶ ورزشکار (۷۳ ورزشکار در بخش مردان و ۲۳ ورزشکار در بخش بانوان) در ۱۱ رشته مردان و زنان در پانزدهمین دوره بازی‌های پارالمپیک حضور خواهد داشت.

والیبال نشسته (مردان و زنان)، بسکتبال با ویلچر، فوتبال پنج نفره، دو و میدانی، تیر و کمان، وزنه برداری، تیراندازی، جودو، شنا، قایقرانی و دوچرخه سواری، ۱۱ رشته‌ای هستند که در این دوره بازی‌های پارالمپیک نماینده خواهد داشت.

کاروان منا
با شعار توکل، اراده و افتخار و
با پرچمداری بانوی ویلچر نشین
کشورمان با ترکیبی متشکل از
۹۶ ورزشکار
(۷۳ ورزشکار در بخش مردان و
۲۳ ورزشکار در بخش بانوان)
در ۱۱ رشته مردان و زنان
در پانزدهمین دوره بازی‌های
پارالمپیک حضور خواهد داشت

می‌دهند، فدراسیون و کمیته پارالمپیک هم در سایت خود اطلاع‌رسانی انجام می‌دهند. تلاشمان این است که این کار به نحو احسن انجام گیرد. در سایت فدراسیون، اخبار به صورت آنلاین بارگذاری می‌شوند، سایت کمیته پارالمپیک هم به همین صورت عمل

بین‌المللی پارالمپیک بارها اذعان نموده است؛ اگر بخواهیم از سه کشور پیشرو در زمینه توسعه ورزش جانبازان و معلولان نام ببریم حتما یکی از آنها ایران است. البته کشورهای مثل چین و برزیل هم در این حوزه تلاش‌های موثری کرده‌اند.

در حوزه اطلاع‌رسانی و نشر اخبار پارالمپیک از مدت‌ها قبل مشغول شده‌اید. توضیح دهید که روابط عمومی فدراسیون چگونه اخبار پارالمپیک را پوشش می‌دهد؟

من به یاد دارم که آقای خسروی وفا پس از برگشتن از پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن، چندین بار در مراسم مختلف از صداوسیما و خصوصا شبکه سوم سیما تشکر کردند. چون واقعا مسابقات را بخوبی پوشش دادند. خودم شاهد بودم که شبکه سه، مسابقاتی مانند وزنه برداری و والیبال نشسته و غیره... را به صورت زنده پخش می‌کرد. رسانه در معرفی ورزش‌های جانبازان و معلولان بسیار تأثیرگذار است و می‌تواند افتخارات این عزیزان را به مردم نشان دهد و نگاه آنها را نسبت به افراد دارای معلولیت تغییر دهد. جدا از کاری که رسانه‌ها و صداوسیما در پوشش خبری مسابقات پارالمپیک ریو انجام



با تلاشی که می‌کنیم، صد درصد روی سکوی قهرمانی هستیم!

سرپرست تیم تیراندازی با تپانچه بادی

مهرنوش امینی

برای تهیه گزارش از تیم تیراندازی و تپانچه بادی که در اردوی آمادگی در فدراسیون جانبازان و معلولین به سر می‌برند، به اتاق تمرین رفتیم و توانستیم با سرپرست و دو نفر از اعضای تیم صحبت کوتاهی انجام دهیم.

در ابتدا از سرپرست تیم خواستیم خودش را معرفی کند. مهرنوش امینی سرپرست تیم تیراندازی با تپانچه بادی، در معرفی خود می‌گوید:
دو سال است که عضو تیم ملی تیراندازی جوانان جمهوری اسلامی ایران شده و در این مدت به صورت حرفه‌ای کار می‌کنم. اکنون هم، به عنوان سرپرست تیم تیراندازی با تپانچه بادی مشغول به فعالیت هستم.

در مورد جایگاه این ورزشکاران در مسابقات پارالمپیک ریو بگویید؟

در حال حاضر مدال طلای جهانی در رشته تیراندازی با تپانچه بانوان در دست ساره جوانمردی است. سه نفر از تیم رشته تیراندازی با تپانچه بانوان در مسابقات کرواسی و استرالیا، توانستند رتبه‌های اول تا سوم دنیا را کسب کنند. بنابراین قهرمان‌های ما خودشان رقیب همدیگر هستند! رکورد تیمی جهان در تپانچه بادی بانوان، در دست ایران است. مهدی زمانی نایب قهرمانی تیراندازی با تپانچه مردان آسیا است

بانوان ما (در رشته تیراندازی)
چه از لحاظ تیمی و چه از لحاظ فردی،
در سکوهای اول تا سوم جهان
قرار دارند

در مورد تیم اعزامی به پارالمپیک ریو توضیح دهید و بگویید این تیم شامل چند نفر هستند؟

امسال پنج شرکت‌کننده در تیم تیراندازی داریم که شامل؛ سه خانم به نام‌های ساره جوانمردی، سمیرا ارم و عالیه محمودی در تیم تیراندازی با تپانچه بانوان و آقای مهدی زمانی در تپانچه بادی مردان و هم‌چنین خانم معصومه خدابخشی در تفنگ بادی هستند. بسیار امیدواریم که این عزیزان در مسابقات پارالمپیک ریو با بهترین نتیجه و با دست پر به ایران برگردند.



شماره ۱۳۴۵ پاییز ۱۳۹۵

و معصومه خدابخشی هم نایب رئیس تیراندازی با تفنگ بادی است.

امسال برای چندمین بار است که تیم‌های تیانچه و تفنگ بادی در پارالمپیک شرکت می‌کنند؟

تا به حال در مسابقات پارالمپیک، در پنج دوره شرکت کرده‌ایم. در پارالمپیک لندن خانم جوانمردی مدال برنز گرفت. در پارالمپیک آتن، خانم عاکف و آقای نورافشان شرکت داشتند که خانم عاکف مدال برنز را کسب نمودند. آقای بخارایی در پارالمپیک آتن و سیدنی رتبه اول را به دست‌آوردند و مدال طلا گرفتند.

رشته تیراندازی جانبازان و معلولان شامل چه رشته‌هایی است؟

رشته تیراندازی جانبازان و معلولان از چند رشته تشکیل شده است. در تیانچه دو دسته را داریم که P1، تیانچه مردان و P2، تیانچه بانوان است. در تیراندازی با تفنگ بادی هم رشته‌های مختلفی وجود دارند. برای کسانی که کم‌ری سالم دارند و فقط پاهایشان مشکل دارد، رشته SH1 را داریم که برای خانم‌ها و آقایان فرق می‌کند. رشته R1 ایستاده آقایان و R2 ایستاده بانوان را داریم و R3 هم که مختلط است. در این رشته آقایان و خانم‌ها با هم تیراندازی با تفنگ را به صورت درازکش انجام می‌دهند. برای کسانی مثل خانم خدابخشی که دستشان مشکل دارد، رشته SH2 را داریم. خانم خدابخشی در رشته R4، یعنی تفنگ ایستاده و R5، یعنی تفنگ درازکش، مسابقه می‌دهند. برای نخستین بار است که خانمی از ایران در رشته R4 و R5 در پارالمپیک شرکت می‌کند. در سال‌های قبل آقای بخارایی در این رشته‌ها شرکت کردند که قهرمان جهان هم شدند. ولی به مرور زمان این رشته را ترک کردند. در تیانچه بانوان هم قبلاً خانم عاکف قهرمان ملی بودند که ایشان هم تیم را ترک کردند. در پارالمپیک ریو در تیم تیانچه سه خانم داریم: خانم جوانمردی و ارم از شیراز و خانم محمودی از مازندران. بانوان ما در جهان چه از لحاظ تیمی و چه از لحاظ فردی، در سکوه‌های اول تا سوم جهان قرار دارند.

این دوستان چگونه آمادگی حضور در مسابقات را پیدا می‌کنند؟

سرمربی تیم تیراندازی ما آقای حسین



از مردم می‌خواهم که برای همه ورزشکاران ایرانی دعا کنند تا با موفقیت به کشور بازگردیم

امیری هستند. قبل از هر اردو کادرفنی زیر نظر ایشان جلسه می‌گذارند و تمرینات لازم را نسبت به تاریخ ورود و خروج بچه‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند. به ورزشکاران تمرینات بین اردویی هم داده می‌شود که در شهرستان‌های خود هم تمرینات را ادامه دهند. اردوهای تیم تیراندازی، معمولاً ۱۵ روزه هستند و مابین هر دو اردو یک استراحت ده روزه وجود دارد. بچه‌های تیم در تاریخ دهم شهریورماه برای شرکت در مسابقات پارالمپیک به ریو اعزام می‌شوند و در تاریخ ۲۵ یا ۲۶ شهریور به کشور باز می‌گردند.

برای جذب افراد علاقه‌مند به این رشته‌های ورزشی چگونه عمل می‌شود؟

رئیس انجمن تیراندازی، خانم رقیه الله‌کرمی با تدابیری که اندیشیده‌اند توانسته‌اند طی سه سال، تیم ملی تیراندازی را تشکیل دهند. علاقمندان به این رشته، هم در مسابقات آزاد و هم در مسابقات جوانان شرکت می‌کنند و بهترین‌هایشان انتخاب می‌شوند. خانم‌ها سمیرا ارم و معصومه خدابخشی و آقای مهدی زمانی با شرکت در

مسابقات آزاد، استعدادیابی شدند و با انجام تمرین‌های مقرر و شرکت در اردو‌ها، عضو تیم ملی شدند. بعداً این افراد در مسابقات آسیایی اینچه‌ئون شرکت کردند، مدال گرفتند و اکنون معصومه خدابخشی، نایب قهرمان تیراندازی با تفنگ بانوان در آسیا و مهدی زمانی هم نایب قهرمان تیراندازی با تیانچه مردان در آسیا است. در این رشته‌ها در ایران شرکت کننده زیاد داریم. همه این افراد در مسابقات آزاد شرکت می‌کنند ولی آنهایی انتخاب می‌شوند که رکوردشان در سطح جهانی باشد. رکورد خانم خدابخشی در سطح جهانی است، ولی بقیه شرکت‌کنندگان هم در مسابقات آزاد تلاش زیادی کرده‌اند.

پس از مسابقات پارالمپیک چه برنامه‌هایی برای این رشته وجود دارد؟

پس از مسابقات پارالمپیک ریو، دوباره به همان شیوه استعدادیابی می‌کنیم. یعنی هم مسابقات آزاد و هم مسابقات قهرمانی کشوری را برگزار می‌کنیم. نفرات برتر را انتخاب و در اردوهای استعدادیابی و آموزشی شرکتشان خواهیم داد تا برای مسابقات آسیایی بعدی آماده شوند. تیم ملی ما بر اساس انتخاب افراد جدید، یک سری تغییر و تحولاتی خواهد داشت. بنابراین پس از پارالمپیک، تمرکز ما روی مسابقات کشوری و مسابقات آسیایی است. در مسابقات قهرمانی کشوری، تمامی تیراندازان از سراسر کشور شرکت می‌کنند. بعد از آن مسابقات انتخابی تیم ملی را داریم و به برگزیدگان آموزش‌هایی داده می‌شود تا برای مسابقات آسیایی آماده شوند.



در حال حاضر تبعیض‌ها زیاد هستند، مثلاً در میزان حقوقی که قرار است به قهرمانان المپیک و پارالمپیک از صندوق حمایت از ورزشکاران داده شود، تبعیض وجود دارد، برای قهرمانان المپیکی درصد بیشتری در نظر گرفته شده است. البته قرار بر این است که جوایزی که به قهرمانان المپیک و پارالمپیک داده می‌شود یکسان شود. امیدواریم که مسئله استخدام قهرمانان پارالمپیک هم به‌زودی حل شود.

از مسئولان همیشه این است که برای ادامه تحصیل و استخدام رسمی آنها تمهیداتی در نظر گرفته شود. امسال قرار بر این است که کسانی که در مسابقات المپیک ریو مدال بگیرند، به استخدام رسمی سازمان‌های دولتی دربیایند، البته برای پارالمپیک‌ها این قانون هنوز تصویب نشده است و تا آنجا که من می‌دانم قرار بر این است که برای فرزندان این افراد امتیازاتی در نظر گرفته شود!

آیا آینده شغلی این قهرمانان تضمین شده است؟
یک صندوق حمایت از ورزشکاران وجود دارد که ورزشکارانی که مدال المپیک و پارالمپیک را کسب می‌کنند از این صندوق ماهانه حقوق می‌گیرند. در عین حال بعضی از این دوستان در جاهای دیگری هم مشغول به‌کار هستند مثلاً خانم ساره جوانمردی لیسانس دارد و در سازمان تربیت بدنی شیراز به‌صورت قراردادی، مشغول به‌کار است. یکی از خواسته‌های این بچه‌ها

با دو تن از اعضای تیم ملی تیراندازی جانبازان و معلولان هم گفت و گوی کوتاهی انجام دادیم:

یکی از خواسته‌های این بچه‌ها از مسئولان همیشه این است که برای ادامه تحصیل و استخدام رسمی آنها تمهیداتی در نظر گرفته شود

جانبازان و معلولان شده‌است. معصومه که برای اولین بار در مسابقات پارالمپیک شرکت می‌کند، می‌گوید: امسال برای نخستین بار است که بانویی از ایران به رشته تیراندازی با تفنگ بادی به مسابقات پارالمپیک فرستاده می‌شود. این ورزشکار ادامه می‌دهد: من تنها نماینده از ایران هستم و تمام تلاشم را می‌کنم و امیدوارم که بهترین نتیجه را بگیرم و بقیه‌اش هم دیگر در دست خداست.

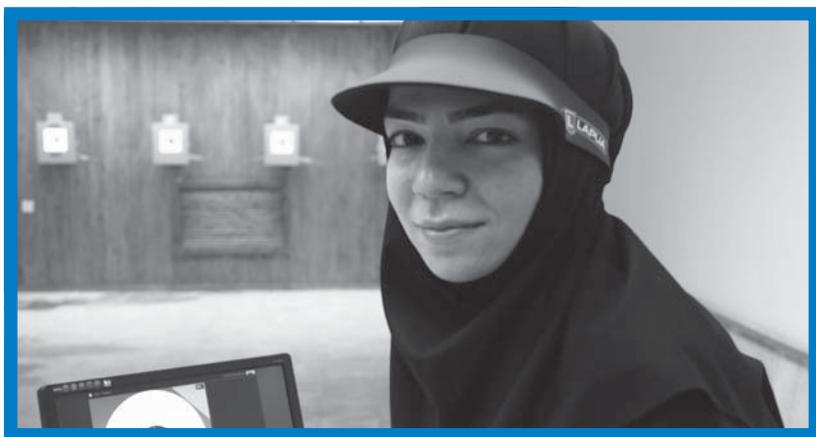
سمیرا ارم عضو تیم ملی تیراندازی جانبازان و معلولان است. او در رشته تپانچه بادی ده متر در مسابقات پارالمپیک ریو شرکت می‌کند. سمیرا از سال ۹۴ وارد تیم ملی تیراندازی شده ولی قبل از آن به مدت سه سال، به‌صورت غیرحرفه‌ای تیراندازی کرده‌است. او با شرکت در مسابقات لیگ کشوری، مقام اول را به دست آورده است. پس از آن در مسابقات انتخابی تیم ملی شرکت کرده و موفق به کسب مدال طلای انفرادی و تیمی از مسابقات جهانی کرواسی شده و توانسته سهمیه پارالمپیک ریو را دریافت کند. سمیرا با ابراز خوشبینی در مدال آوری پارالمپیک ریو، می‌گوید: تیم ما صددرصد در شرایط تمرینی خوبی قرار دارد، وضعیت روحی بچه‌ها عالی است، کادرفنی، سرمربی و رئیس انجمن از هر لحاظ از کیفیت کاری بالایی برخوردارند و با تلاشی که می‌کنیم، ان‌شاءالله که صد درصد روی سکوی قهرمانی هستیم.



رقبای شما چه کشورهایی هستند؟

فعلاً خود ما سه نفر بانویی که در رشته تپانچه بادی شرکت می‌کنیم، حرف اول را در دنیا می‌زنیم. در رشته تفنگ بادی هم معصومه خدابخشی که قهرمان آسیا است، حتماً مدال می‌آورد. در رشته تپانچه بادی آقایان هم، آقای زمانی که از قهرمانان آسیا هستند و پنج نفر دیگری که عضو تیم ملی هستیم در بهترین‌های رنکینگ جهانی قرار داریم و امیدواریم که دست پر برگردیم.

معصومه خدابخشی، از استان لرستان آمده و عضو تیم تیراندازی با تفنگ بادی جانبازان و معلولان است. او ورزش تیراندازی را از سال ۹۰ شروع کرده و از سال ۹۳ عضو تیم ملی تیراندازی



شماره ۱۳۵ پاییز ۱۳۹۵



تنها قایقران ایران در رقابت‌های پارالمپیک ریو:

فاصله‌ام تا نفر اول جهان یک و نیم ثانیه است!

بسزایی در عملکردم داشته باشد و در کم کردن فاصله‌ام با نفرات برتر جهان، کمک شایانی به من کند.

وی با اشاره به برگزاری مسابقات اخیر قهرمانی کشور گفت: خوشحالم که با راه یافتن من به بازی‌های پارالمپیک، مسیر جدیدی برای بانوان قایقران ایجاد و انگیزه آنها برای ادامه فعالیت در این رشته بیشتر شد. در مسابقات اخیر شاهد حضور خوبی از بانوان بودیم و امیدوارم در سال‌های آینده مسیر فعالیت در رشته قایقرانی به‌ویژه برای بانوان هموارتر شود.

بهر روزی‌راد افزود: به توانمندی‌هایم باور قلبی دارم و از ابتدای مسیر فکر کردن به هدف باعث شد تا با کمبدها و سختی‌ها مقابله کنم و در این مسیر حمایت‌های خانواده ام به‌خصوص برادرم و همین‌طور مربی خوبم، آقای مهدوی‌نیا و نیز همکاری فدراسیون‌های قایقرانی و جانبازان و معلولین به من کمک کرد تا در ادامه این مسیر با قدرت پیش روم و خسته نشوم.

شهلا به‌روزی‌راد علاوه بر این که نخستین بانوی پارالمپیکی ایران در رقابت‌های ریو خواهد بود، عنوان نخستین نماینده ایران در بخش رقابت‌های قایقرانی پارالمپیک را نیز به نام خود ثبت کرده است.

<http://www.irisfd.ir/>

شهلا به‌روزی‌راد، تنها نماینده ایران در رقابت‌های قایقرانی پارالمپیک ریو از تأثیر مثبت تجهیزات جدید در عملکردش برای بازی‌های پارالمپیک خبر داد.

وی در گفت‌وگو با روابط عمومی فدراسیون ورزش‌های جانبازان و معلولین در این خصوص افزود: با پیگیری‌های کمیته ملی پارالمپیک و مکاتباتی که با کمپانی‌های مرتبط داشتند، خوشبختانه قایق کاپاک خریداری شده و به‌زودی برای تمرینات در اختیارم قرار خواهد گرفت. جا دارد از مسئولان محترم کمیته ملی پارالمپیک که مقدمات خرید این قایق را فراهم آوردند قدردانی کنم.

بهر روزی‌راد در ادامه گفت: در حال حاضر روزانه به‌صورت میانگین و در اوقات مختلف ۴ ساعت تمرین دارم و دو روز در هفته هم به بدن‌سازی اختصاص می‌دهم.

وی گفت: نفراتی که در پارالمپیک با آنها روبه‌رو می‌شوم همان‌هایی هستند که در مسابقات جهانی آلمان و مسابقات سال گذشته ایتالیا حضور داشتند و در زمره ۵ نفر برتر دنیا هستند. هم‌اکنون من در رده پنجم رنکینگ جهانی هستم و اختلافم با نفر سوم جهان، ۳۳ صدم ثانیه و با نفر اول، یک و نیم ثانیه است و تمام تلاشم را به‌کار می‌برم تا در مسابقات پارالمپیک این فاصله را کمتر و شانس رفتن روی سکو را بیشتر کنم.

تنها نماینده ایران در رقابت‌های قایقرانی پارالمپیک خاطر نشان کرد: قطعاً قایق جدید می‌تواند تأثیر



تلاشم می‌کنم که به رکورد جدیدی در پارالمپیک دست پیدا کنم

قوی‌ترین مرد جهان

سیامند رحمان

سیامند رحمان قوی‌ترین مرد پارالمپیک جهان است. او که ورزش را از نوجوانی و در شهرستان کوچک اشنویه از توابع آذربایجان غربی شروع کرده‌است، به‌عنوان یک قهرمان ملی توانسته است بارها و بارها پرچم ایران را در نقاط مختلف جهان به اهتزاز درآورد. او مشغول آماده شدن برای حضور در مسابقات پارالمپیک ریو بود که بالاخره توانستیم گفت‌وگوی کوتاهی با او به‌عنوان یک چهره موفق ترتیب دهیم.

سختی داشتیم و من هر روز فاصله هفتاد کیلومتری از اشنویه به ارومیه را باید می‌رفتم و در تمرینات شرکت می‌کردم. دو سال به این ترتیب گذشت تا این‌که از طرف فدراسیون، وزنه و میز مناسب را در همان شهر خودم در اختیارم گذاشتند. از آن به بعد هر وقت که در اردو نیستیم، در شهر خودم تمرین می‌کنم.

از چه تاریخی در مسابقات شرکت کردید؟
در سال ۱۳۸۷ برای نخستین بار به اردوی وزنه‌برداری معلولان ایران دعوت شدم. ابتدا در مسابقات کشوری شرکت کردم. ولی نخستین مسابقه خارجی‌ام

سیامند رحمان از اول ورزشکار نبود،
سیامند رحمان از اول قهرمان نبود،
ولی من از قبل از این‌که
به ورزش روی بیاورم
روحیه خوبی داشتم

کردند. از آن موقع به بعد بود شروع به وزنه‌برداری حرفه‌ای کردم. به یاد دارم که در آن زمان تمرین‌های خیلی

لطفا خودتان را معرفی کنید.

سیامند رحمان هستم. در سال ۱۳۶۷ در شهرستان اشنویه در استان آذربایجان غربی و با مشکل جسمی به دنیا آمدم. اکنون وزنه‌بردار سنگین وزن و رکورددار در بازی‌های پارالمپیک می‌باشم.

از کی ورزش را شروع کردید و چه شد که به وزنه‌برداری علاقه‌مند شدید؟

من از همان دوران مدرسه، به باشگاه بدنسازی هم می‌رفتم. در اسفندماه سال ۸۵ آقای قاسم‌نژاد، رئیس هیأت وزنه‌برداری استان مرا دیدند و به فدراسیون جانبازان و معلولان معرفی



شماره ۱۳۸۵ پاییز ۱۳۹۵



من به عنوان سیامند رحمان
برای رسیدن به این موقعیت
واقعاً تلاش کردم و
سختی‌های زیادی را کشیدم و به
راحتی این موفقیت را
به دست نیاوردم

شرایط مسابقات و شرایط آب و هوایی در این مسابقات بسیار تأثیرگذار است ولی تمام تلاشم را می‌کنم که یک رکورد تاریخی بالای سیصد کیلوگرم را در این مسابقات به ثبت برسانم. من در پارالمپیک لندن وزنه ۲۵۸ کیلویی را زدم و آخرین رکورد در مسابقات جهانی، بالا بردن این وزنه بوده است. البته رکورد جهانی با رکورد پارالمپیک فرق می‌کند. رکورد پارالمپیک حتماً باید در همان مسابقات، جابه‌جا شود. امیدوارم بتوانم رکورد خود را بالا ببرم و پرچم پرافتخار ایران را در برزیل به اهتزاز در آورم.

به دوستان توصیه کنم که حتماً دنبال ورزش حرفه‌ای بروند. افراد دارای معلولیت در تمام عرصه‌ها می‌توانند وارد شوند. آنها در عرصه فرهنگی و یا عرصه اقتصادی هم می‌توانند فعالیت داشته باشند و موفق باشند. ولی توصیه‌ام این است که در کنار هر فعالیتی که دارند به ورزش هم جهت تأمین سلامت خود توجه کنند. ورزش در تقویت روحیه و اعتماد به نفس به آنان کمک می‌کند.

من به عنوان سیامند رحمان برای رسیدن به این موقعیت واقعاً تلاش کردم و سختی‌های زیادی را کشیدم و به راحتی این موفقیت را به دست نیاوردم. دو سال تمام در گرما و سرمای تابستان و زمستان مسیری طولانی را از اشنویه به ارومیه رفت‌وآمد می‌کردم و در تمرینات حاضر می‌شدم. تمرینات من خیلی سخت بود ولی خوشبختانه جوابش را گرفتم و توانستم افتخاری برای کشورم و هم استانی‌هایم و هم شهری‌هایم باشم. مطمئناً دوستان دارای معلولیت هم با تلاش و پشتکار می‌توانند در هر عرصه‌ای به موفقیت برسند.

از حضور خود در پارالمپیک ریو چه پیش‌بینی دارید؟

امیدوارم که تا رسیدن به پارالمپیک ریو آسیب بدنی نبینم و بتوانم با آمادگی در این مسابقات حاضر شوم. بیش از یک سال است که همیشه در اردو هستم و تمرین می‌کنم. امیدوارم در مسابقات پارالمپیک ریو، با دعای خیر مردم و خانواده‌ام افتخارآفرینی کنم و با دست پر به کشورم بازگردم. البته

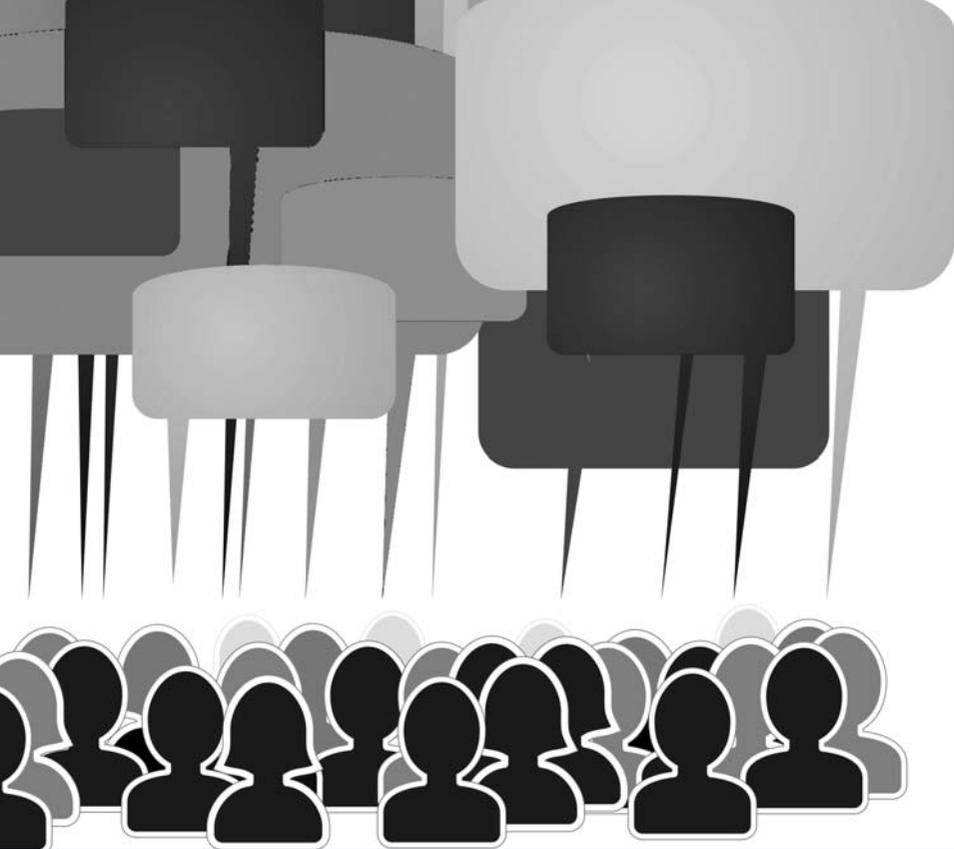
مسابقات جهانی جوانان در نیوجرسی آمریکا بود که به لطف خدا توانستم برای نخستین بار مدال طلا را به دست بیاورم.

در چه مسابقات دیگری شرکت کرده و مدال طلا گرفته‌اید؟

من در مسابقات زیادی شرکت کردم. مدال طلای مسابقات جهانی مالزی، مدال طلای مسابقات بین‌المللی اردن، مدال طلای مسابقات بین‌المللی لیبی، مدال طلای مسابقات بازی‌های آسیایی گوانجو، مدال طلای پارالمپیک لندن، مدال طلای مسابقات جهانی شارجه، مدال طلای مسابقات جهانی دبی، مدال طلای مسابقات بازی‌های آسیایی اینچه‌ئون کره جنوبی و مدال طلای مسابقات آسیایی قزاقستان را می‌توانم نام ببرم. در اکثر این مسابقات به لطف خداوند رکورد زدم و توانستم با مدال طلا به کشور برگردم.

به عنوان یک جوان موفق، برای دوستان خود چه پیشنهادی دارید؟

سیامند رحمان از اول ورزشکار نبود، سیامند رحمان از اول قهرمان نبود ولی قبل از این که به ورزش روی بیاورم روحیه خوبی داشتم. من در خانه با عصا راه می‌روم و در اردوها از ویلچر استفاده می‌کنم. از همان دوران تحصیل با وجود این که می‌توانستم از ماشین استفاده کنم همیشه ترجیح می‌دادم با دوستانم پیاده به مدرسه و باشگاه بروم و برگردم. معتقدم که انسان به‌خاطر داشتن مشکل جسمی نباید خودش را در خانه حبس کند و از جامعه دور شود. من نمی‌خواهم



وقتی که او چت می‌کند

یک گپ کوتاه و یک لذت گذرا نیست. سلام و احوال‌پرسی می‌کند. او که از گفت‌وگوهای تکراری و همیشگی خسته است، یک بیت شعر یا یک اتفاق، به‌خصوص در روزی که گذرانده است را مطرح می‌کند و مخاطبش را به بحث جدی می‌کشانند، یا از او می‌خواهد بحثی را آغاز کند. شاید این تمایل به بحث نتیجه آن است که او در دانشگاه به دلیل مشکل تکلم نمی‌تواند خوب بحث کند و همیشه حرف‌هایش ناقص می‌ماند. این بحث‌ها علاوه بر آن که برایش فرصتی است تا آموخته‌هایش را مرور کند زمینه‌ای است تا مخاطبش را وارد بحث روانشناسی کند. بیشتر وقت‌ها هنگامی که می‌بیند طرف مقابل حرفی برای گفتن ندارد در حکمت خداوند می‌ماند که روانی زبان را به کسانی داده که حرفی ندارند و او که دوست دارد همواره سخن بگوید و بحث کند از مشکل تکلم رنج می‌برد.

وقتی پس از مدت‌ها جستجو در این محیط کسی را می‌یابد که همفکر او نیز هست آرامشی نه چندان پایدار بر وجودش حکمفرما می‌شود. یک هم صحبت و همفکر همان کسی را که در محیط دانشگاه سریع‌تر به‌دستش می‌آورد؛ اما به دلیل معلولیت نمی‌تواند با او سخن بگوید یا آن دوست به علت تمسخرها و عیب جویی‌های دیگران

مثل همه بعدازظهرهای کسل کننده، رایانه را روشن می‌کند؛ پنجره‌ای از اتاق کوچکش به جهان بی‌کران اینترنت. پنجره‌ای که شاید بتواند برای چند ساعت انزوای ملال آورش را بشکند و دردهای روحی‌اش را تسکین دهد؛ دردهایی که یک جامعه نه چندان آگاه برای یک معلول جسمی حرکتی پدید می‌آورد.

او معلولی نیست که بی‌اعتنایی خانواده یا محرومیت از تحصیل و حضور اجتماعی، او را در خانه به انزوا کشیده باشد و اکنون بخواهد برای فرار از این انزوا به محیط نابسامان چت پناه ببرد. او چند روز دیگر سال چهارم دوره کارشناسی ادبیات فارسی را در دانشکده علامه طباطبایی آغاز می‌کند. گاهی شعر می‌گوید و هرگاه از برخورد نامناسب افراد رنج می‌برد برخلاف میل درونی، کارت انجمن صنفی روزنامه نگاران ایران را از داخل کیفش در می‌آورد و نشان می‌دهد.

به اینترنت وصل می‌شود و به سراغ پیام‌رسان می‌رود. اول پیام‌های دوستانش را می‌خواند و همیشه تا خواندن آخرین آن‌ها، این دلهره را دارد که مبادا از دوستی پیام خداحافظی همیشگی را دریافت کرده باشد؛ چون در جامعه، عمر دوستی‌های یک فرد دارای معلولیت با افراد عادی زیاد نیست. وارد محیط چت می‌شود؛ اما او به دنبال





نمی‌خواهد که با فرد دارای معلولیت زیاد دیده شود...

اما اینجا در محیط مجازی کسی او را نمی‌بیند و متوجه معلولیتش نمی‌شود. فقط گاهی از او می‌پرسند که چرا دیر جواب می‌دهد. او بعضی وقت‌ها سرعت دستگاه یا کندی خط را بهانه می‌کند و گاه طوری که از تحقیرهای اجتماعی به تنگ آمده، بی‌پروا خود را نشان می‌دهد و می‌نویسد: اصلاً می‌دانی من با دو انگشت چت می‌کنم؟ این جاست که باز هم روحیه اگزستانسیالیستی او اوج می‌گیرد یا مفاخره پیروزی‌های خود را با وجود معلولیت بیان می‌کند و می‌گوید: من یک فلج مغزی هستم تنها به جرم این‌که در یک کشور در حال جنگ و مملو از کمبود متولد شدم با این حال درس خواندم و اکنون در دانشگاه سراسری تحصیل می‌کنم.

به این ترتیب کسانی که با او چت می‌کنند با پدر و مادری فداکار آشنا می‌شوند که در راه رشد یک معلول فلج مغزی از هیچ کاری دریغ نکرده‌اند. و اکنون چت برای او و مخاطبش چهره دیگری پیدا کرده است و دیگر برایشان جنبه تفریح و شوخی ندارد. مخاطبش می‌داند که کیلومترها دورتر، پشت یک دستگاه بی‌جان، چه کسی نشسته است. گاه از صداقت او خوشحال می‌شوند، صداقتی که موجب می‌شود نه‌تنها درباره خود اغراق نکنند

بلکه نقص‌ها و اشتباهاتش را نیز بگویند. وقتی خود را آن‌طور که هست به مخاطب شناساند و او به ادامه مکالمه اشتیاق نشان داد آرام می‌گیرد. آن‌گاه دوستی جاری شده و با مخاطبش ساعت‌ها سخن می‌گوید. از افکارش، آموخته‌هایش، مشکلاتش و برخوردهای متفاوت مردم جامعه با خود و باز از پدر و مادری که معتقد است اگر نبودند او اکنون بدون هیچ مطالعه و دانشی دور از اجتماع به یک روزمرگی بی‌معنی مشغول بود. گویی حرف‌هایش تمام نمی‌شود. او تشنه بحث کردن در مورد مسائلی است که متأسفانه در جامعه دانشگاه کمتر به آنها پرداخته می‌شود و او نیز توان مطرح کردن آن‌ها را در آن محیط ندارد. اکنون تمامی مباحث را به یک محیط مجازی انتقال داده است؛ زیرا او برخلاف تفکر امروز معتقد است که چت تنها یک وسیله ارتباطی است و این عمل انسان است که به هر وسیله‌ای هویت می‌بخشد. حرف‌هایش جدی‌تر می‌شود و بحث را به جایی که می‌خواست می‌کشاند که ناگهان از مخاطب جوابی نمی‌آید متوجه می‌شود مدت اعتبار کارت اینترنتش تمام‌شده و باز هم باید با ناگفته‌هایش تنها بماند.

کتاب شکفتن در کویر
محسن حسینی طه





امیدوارم بتوانم هنرجویان را برای مسابقات پارالمپیک آماده کنم!

مربی تای چی در موسسه رعد

مرجان وحیدنیا

هدف کلاس تای چی این است که هر کدام از شرکت‌کنندگان اول به آرامش در وجودشان و در زندگی‌شان برسند و در مرحله بعد بتوانند در این مرکز یا در هر جای دیگر به‌عنوان مربی تای چی کار کنند

بوسیله تنفس و حرکات موزون در این ورزش تقویت می‌شود و از این طریق نیرو و انرژی کافی به تمام ارگان‌های بدن ارسال می‌شود و در نتیجه زندگی و شادابی دوباره به بدن برمی‌گردد و چون بر روی نقاط طب سوزنی این حرکات انجام می‌شود، سبب دفع و رفع بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.

در هماهنگی با گروه آموزش رعد در یک روز گرم تابستانی به کلاس ورزش تای چی سر زدیم. تمرینات کارآموزان تمام‌شده بود و مشغول صحبت با خانم وحیدنیا، مربی کلاس بودند. همه شاد و سرزنده و مایل به صحبت در مورد این کلاس و اثری که در آنها گذاشته، بودند. مرجان وحیدنیا ده سال است که در رشته تای چی فعالیت دارد. او درجه مربیگری و دان ۳ و داوری تایلو را دارد. حدود چهار سال است که در همکاری با مرکز رعد، کلاس تای چی را برای کارآموزان این مرکز برگزار می‌کند.

تای چی چوان، یک ورزش سنتی چینی است که قدمت آن به ۴۰۰ سال قبل برمی‌گردد. اولین بار استادان این ورزش، حرکات موزون و آرام آن را از طبیعت الهام گرفتند مانند، برهم زدن ابرها، ایستادن درنا، شکار ببر و... ساختار اصلی تای چی متشکل از یک سری حرکات هماهنگ، نرم و ریتمیک و آرام و دسته‌جمعی است که مبنای آن تمرکز بر ذهن و آرام نگه‌داشتن آن است. تای چی ورزشی است مناسب هر سن و هر شرایط. در هر مکان می‌توان آن را انجام داد. مراقبه‌ای است که در حال حرکت، نشسته، ایستاده و یا حتی خوابیده انجام می‌شود و به قول اساتید، این حرکات، رقص آسمانی هستند. معنای لغوی تای چی "تهایت برتر جنگیدن است" و آنچه این ورزش را برتری بخشیده همانا بالا بردن قدرت درونی است که سبب، تاثیر پذیری کمتر از عوامل بیرونی می‌شود. یکی از مهم‌ترین نقاط بدن یعنی "چی" (نیروی حیاتی)



شماره ۱۳۵ پاییز ۱۳۹۵



وقتی به رعد آمدم
تصورم این بود که آمده‌ام تا به بچه‌ها
چیزی یاد بدهم ولی بعد دیدم که
این بچه‌ها هستند که به من چیزها
می‌آموزند و به من انرژی می‌دهند.
دیدم که هر کدام از این بچه‌ها
برای من یک استاد هستند!

شهر عشق را می‌گردم! هر کدام از این بچه‌ها یک شهر عشق هستند و من با آنها عاشقی را می‌آموزم. از آنها یاد می‌گیرم و احساس می‌کنم قدرت درونی من چندین برابر شده است. من در این بچه‌ها درونی پاک و آرام دیدم و احساس می‌کنم صدسال است که تای چی انجام می‌دهم و به اندازه صدسال قدرت درونی پیدا کرده‌ام. هر کدام از بچه‌ها با پشتکار خودشان به آرامش رسیده‌اند و بسیاری از مشکلاتشان به مرور زمان کاهش یافته است. این برای من بسیار با ارزش است. دیدم که وقتی بچه‌ها به تعادل می‌رسند نه تنها مشکلاتشان حل می‌شود بلکه آرامش و عشق و صفایشان چندبرابر می‌شود. من اسم این کلاس را، کلاس نور گذاشته‌ام چون جمعی هستیم که همدیگر را دوست داریم و به هم انرژی می‌دهیم.

تمرینات تای چی مانند تمرینات یوگاست؟

تای چی را یوگای چینی هم می‌نامند ولی تای چی یک نوع ورزش رزمی درونی است. این ورزش به نوعی زیرمجموعه ووشو و کونگ‌فو محسوب می‌شود. افراد دارای معلولیت این ورزش را به صورت نشسته و افراد تندرست به صورت ایستاده انجام می‌دهند. در واقع تای چی نوعی مراقبه است که از طبیعت برگرفته شده است. مثلاً حرکت خرس را داریم که در واقع ماساژ کلیه و کبد است. یا راه رفتن ببر با نگاه کردن ببر به شکار را داریم. حرکت برهم زدن ابرها، حرکت در آغوش گرفتن درخت و... را داریم. که همه این حرکات همراه با دم و بازدم عمیق

هم ایستاده، هم نشسته و هم خوابیده و بدون هیچ محدودیتی انجام داد. این حرکات انرژی را در بدن جاری می‌کند و باعث تعادل و شفای درونی می‌شود. می‌توان گفت، تای چی یک طب کل نگر است چون تمام نقاطی که در طب سنتی و طب سوزنی چینی مورد توجه است را تحریک می‌کند و این تحریک، آرامش و تعادلی را بین نقاط ضعیف و قوی بدن بوجود می‌آورد. با توجه به دانشی که در این زمینه داشتم به مرکز رعد مراجعه کردم و تمایل خود را نسبت به برگزاری این کلاس در رعد و با کارآموزان دارای معلولیت اعلام نمودم.

پس پیشنهاد برگزاری این کلاس از جانب شما بود. استقبال از آن چگونه بود؟

در ابتدا تردیدهایی از طرف مسئولان مرکز نسبت به کارایی این ورزش وجود داشت. ولی من اعلام کردم که حاضرم کارم را به صورت آزمایشی و حتی با یک نفر شروع کنم. با این پیشنهاد موافقت شد و همکاری خوبی از هر لحاظ با من صورت گرفت. چهارسال قبل، کارم را با سه نفر شروع کردم. در حال حاضر خدا را شکر می‌کنم که با استقبال کارآموزان روبه‌رو هستیم. وقتی به رعد آمدم تصورم این بود که آمده‌ام تا به بچه‌ها چیزی یاد بدهم ولی بعد دیدم که این بچه‌ها هستند که به من چیزها می‌آموزند و به من انرژی می‌دهند. دیدم که هر کدام از این بچه‌ها برای من یک استاد هستند. عطار ادعا می‌کند که هفت شهر عشق را گشته است ولی من هر روز در اینجا یک

ورزش تای چی چه ویژگی‌هایی دارد و چه اثراتی بر سلامتی افراد می‌گذارد؟

تای چی یکی از سیستم‌های نرم و درونی هنر رزمی ووشو یا کونگ فوی چینی است. این رشته از زیباترین و محبوبترین هنرهای رزمی در چین و در کل جهان است که سبب ارتقای سلامتی، افزایش طول عمر و آرامش روحی می‌شود. این هنر که با نگرش عمیق فلسفی شکل گرفته است، با ایجاد چرخش انرژی در درون انسان و تخلیه انرژی منفی، یکی از قدرتمندترین سبک‌های رزمی در جهان است. این ورزش باعث نرمی، انعطاف‌پذیری و قوی شدن عضلات بدن می‌شود. تحقیقات نشان داده که با تمرینات تای چی می‌توان امراض قلبی را درمان یا از بروز آنها جلوگیری کرد. این ورزش استرس را از بین می‌برد و با تمرینات تنفسی به سالم ماندن ریه و بهبود جریان گردش خون در بدن کمک می‌کند. آهستگی و نرمی در تمرینات تای چی باعث بالا رفتن تمرکز و کنترل دستگاه عصبی در شرایط بحرانی می‌شود. از فواید عمده تای چی می‌توان به تقویت عضلات بدن، انعطاف‌پذیری و نرم شدن ماهیچه‌ها، تمرکز و آرامش فکری، تقویت روحیه و آموزش دفاع شخصی اشاره کرد.

چه شد که به رعد آمدید و تصمیم گرفتید کلاس تای چی برای کارآموزان رعد برگزار کنید؟

مدتها پیش مطلبی را با عنوان تای چی روی ویلچر و تای چی نشسته، خوانده بودم و متوجه شدم که تای چی مراقبه‌ای است که حرکات آن را می‌توان





دارند و تعدادی از آنها در حال گرفتن نشان آبی هستند. با گرفتن این نشان آنها می‌توانند به‌عنوان مربی و کمک مربی در این رشته فعالیت کنند. در آینده نزدیک امتحانی توسط ممتحن مربوطه از بچه‌ها گرفته می‌شود. این امتحان بدون هیچ‌گونه چشم پوشی و ارفاق است و قبولی فقط به پشتکار خودشان بستگی دارد.

هدف ما این است که هر کدام از این بچه‌ها اول به آرامش در وجود خود و در زندگی‌شان برسند و در مرحله بعد بتوانند در این مرکز یا در هر جای دیگری به‌عنوان مربی تای‌چی کار کنند.

افراد دوره دیده نشسته روی ویلچر، حتی می‌توانند به افراد ایستاده آموزش دهند. هدف من این است که بچه‌ها خودشان کارآفرین بشوند، کار کنند و به‌عنوان یک منبع انرژی، در دیگران هم انرژی ایجاد کنند.

این ورزش محدودیت زمانی دارد و بعد از چند سال دوره‌هایش تمام می‌شود؟

خیر. تای‌چی محدودیت زمانی ندارد. من ده سال است که در این رشته کار می‌کنم و هنوز اندر خم یک کوچه هستم و تا وقتی عمری باقی باشد به کسب جوانب مختلف این دانش عمیق می‌پردازم و از توانایی‌هایم برای هنرجویانم به عالی‌ترین شکل استفاده می‌کنم. در مورد بچه‌ها هم به همین گونه است. دوستانی که نشان آبی دارند، می‌توانند مربی شوند و به

**در این ورزش
با نفس خود می‌جنگیم و
هدفمان این است که
آن چه در نفس خود داریم را
تخریب کنیم و یک موجود جدید،
یک موجود نرم‌تر، آرام‌تر و مثبت‌تر و
پرانرژی‌تر را به وجود بیاوریم**

ورزش محدودیت سنی ندارد. ما از بچه شش ساله تا خانم هفتاد - هشتاد ساله داریم که حتی به چین رفته‌اند و در مسابقات تای‌چی مدال گرفته‌اند. تای‌چی برای انواع بیماری‌ها خوب است، برای بیماری ام‌اس، قلب و حتی بیماران سرطانی مفید است. نمی‌گویم که تای‌چی می‌تواند جلوی بیماری را بگیرد یا درمان کند ولی در ایجاد آرامش و تقویت روحی و تعادل بیماران تأثیرگذار است.

بچه‌های این کلاس، در چه مرحله‌ای هستند؟

بچه‌های این کلاس اکثراً نشان زرد

صورت می‌گیرد. این حرکات ضمن اینکه کاملاً رزمی هستند ولی حرکات رزمی درونی را نمایندگی می‌کنند. تای‌چی با طب سوزنی و طب سنتی چین در تماس است. نه نقطه در کف پای ما وجود دارد که با نقاط اصلی در بدن در ارتباط است. در تای‌چی ایستادن نداریم، همه‌اش حرکت است. حرکت دست، سر و چشم را داریم و روی قسمت‌های مختلف بدن کار می‌شود. یکی از حرکات در تای‌چی، ریشه دواندن است که نوعی حرکت در پاهاست که گاهی به‌صورت مدتی‌شن این حرکت را انجام می‌دهیم. در این حرکت همه احساس می‌کنند ریشه‌های در پاهایشان بوجودآمده و پایشان قوی شده‌است. همین حرکت باعث شده است که روزبه، یکی از کارآموزان که با عصا حرکت می‌کند و همیشه در هنگام مسافرت با اتوبوس دچار ناراحتی می‌شد، بتواند با این مراقبه بر مشکل خود فایق شود.

ورزش تای‌چی مراحل مختلف دارد و آیا محدودیت سنی خاصی دارد؟

تای‌چی مراحل مختلف دارد. این ورزش نشان زرد تا مشکی دارد و از آن به بعد دان یک تا دان پنج در ایران داده می‌شود و برای مراحل بالاتر در کشور چین امتحان برگزار می‌شود. حرکات رزمی با شمشیر و بادبزن را داریم. بعد از هر یک از این مراحل، امتحان تعادل گرفته می‌شود. این



شماره ۱۳۵ پاییز ۱۳۹۵

این کار مشغول شوند و یا می‌توانند برای رسیدن به مراحل بالاتر آموزش ببینند. این به علاقه و تلاش خودشان بستگی دارد.

من به بچه‌ها پیشنهاد کرده‌ام که خودشان کلاس برگزار کنند و یا در صورت تمایل به‌عنوان کمک مربی با من بمانند. این توانایی را در بچه‌ها دیده‌ام و به خانم پناهی هم اعلام کرده‌ام که بچه‌ها می‌توانند به‌عنوان مربی کار کنند، چون آن چیزی که من از آنها انتظار دارم یعنی رسیدن به تعادل درونی در بعضی‌ها ایجاد شده است. من چهار سال پیش کار را با سه نفر در این مرکز شروع کردم و الان به دو کلاس در هفته رسیده‌ام و مرتب هم تعداد شاگردانم بیشتر می‌شود. جالب است بدانید که این نخستین بار در ایران است که با بچه‌های ویلچری تای‌چی کار می‌کنیم و می‌توانم بگویم که نتیجه مثبت گرفته‌ام.

شما در جای دیگری هم مربی هستید؟

خیر. من تمام وقتم را روی کار در این مرکز گذاشته‌ام و در عین حال خودم هم در حال تعلیم دیدن هستم. معمولاً سالی یکبار به چین می‌روم و دوره‌های

رزمی نرم درونی. این حرکات نرم و آرام بسان رودی است که در جریان حرکت خود به دریای آرامش، سلامتی و عشق می‌رسد تا آنچه از ما ساخته می‌شود، انسانی نرم‌تر، مثبت‌تر و پرنرزی‌تر در مقابل مشکلات باشد. در واقع با نفس خود می‌جنگیم و هدفمان این است که آن‌چه در نفس خود داریم را تخریب کنیم و موجودی جدید، نرم‌تر، آرام‌تر و مثبت‌تر و پرنرزی‌تر را به‌وجود بیاوریم. این حرکات آن قدر متوازن و نرم هستند که به حرکاتی نمایشی شبیه‌ند.

افراد جدید می‌توانند از همین حالا به این

کلاس بپیوندند؟

بله. چند نفر از بچه‌ها به تازگی وارد شده‌اند، یکی دو نفر هم یک ماه است که وارد کلاس شده‌اند. تعدادی هم هستند که از سه چهار سال قبل در این کلاس شرکت می‌کنند. بعضی از بچه‌ها روز اول که به کلاس آمدند بسیار ناآرام و حتی بداخلاق بودند و نمی‌توانستند یک جا آرام بنشینند ولی الان به آرامش خوبی رسیده‌اند و در اخلاق و رفتارشان تغییر پیدا کرده و این کلاس را بسیار دوست دارند.

تا به حال در مسابقات پارالمپیک کسی را در رشته تای‌چی از ایران نداشته‌ایم و من امیدوارم بتوانم این بچه‌ها را به اندازه‌ای قوی کنم که بتوانند برای مسابقات پارالمپیک آماده شوند!

تکمیلی را می‌گذرانم. امیدوارم بتوانم بچه‌ها را برای پارالمپیک آماده کنم. تا به حال در پارالمپیک کسی را در رشته تای‌چی از ایران نداشته‌ایم و من امیدوارم بتوانم این بچه‌ها را به اندازه‌ای قوی کنم که بتوانند برای مسابقات پارالمپیک آماده شوند.

آیا این ورزش در ایران فدراسیون هم دارد؟

بله. تای‌چی زیرمجموعه فدراسیون ووشو است. تاتی چی جزو ورزش‌های رزمی است، البته از نوع ورزش‌های

با چند نفر از کارآموزان کلاس تای‌چی هم گفت‌وگو کردیم که می‌خوانید:

می‌گوید: اول که به کلاس آمدم، بسیار ناآرام و شلوغ بودم ولی در طول این شش ماه به آرامش رسیده‌ام و توانسته‌ام با مشکل جسمی‌ام کنار بیایم. کبری ادامه می‌دهد، با بچه‌های کلاس رابطه صمیمانه‌ای پیدا کرده‌ام و به‌عنوان کمک مربی در کلاس به خانم وحیدنیا کمک می‌کنم و امیدوارم در آینده بتوانم مربی این رشته در رعد شوم.

روزبه مانی، دکتری فیزیک دارد و چند سال است که به رعد رفت و آمد می‌کند. او چند ماه است که در کلاس تای‌چی هم شرکت می‌کند. روزبه می‌گوید: به این کلاس نه فقط

خانم وحیدنیا هر روز با من تلفنی تماس می‌گرفتند و با مراقبه‌ای که از راه دور به من می‌دادند، من را آرام می‌کردند. این تمرینات باعث می‌شد که دردهایم تسکین پیدا کند. قبل از آن هم ایشان روی صبر و تحمل و ایجاد آرامش با ما کار کرده بودند ولی در آن شرایط سخت، صدای ایشان و تمریناتشان به من آرامش می‌داد. من همیشه قدردان زحمات ایشان هستم.

کبری محمد اورنگی، حدود چهار سال است که به مرکز رعد می‌آید و شش ماه است که در کلاس تای‌چی با خانم وحیدنیا کار می‌کند. او

نرگس نجفی: من پنج سال است که عضو رعد هستم و چهار سال است که به کلاس تای‌چی می‌آیم. در این مدت خیلی آرام‌تر شده‌ام و این ورزش تأثیر خوبی بر من داشته‌است. مخصوصاً سال قبل که دچار شکستگی در ناحیه لگن شدم و دردهای شدیدی داشتم،





بر روحیه و آرامش من مؤثر باشد. اکنون فکرهای قشنگ و مثبت دارم و خواب‌های خوبی می‌بینم، در صورتی که قبلاً به‌خاطر بیماری‌ام بسیار ناآرام و شلوغ بودم. امیدوارم این کلاس‌ها به قدری خوب باشد که بتوانم با مشکلاتم بجنگم و بر آنها غلبه کنم.

در انتها، علی سجادی از اعضای کلاس تای چی در نامه‌ای مراتب تشکر خود را از خانم وحیدنیا بیان نمود:

احساس وظیفه می‌کنم که از زحمات بی‌دریغ استاد ارجمندم خانم وحیدنیا، که نه تنها در مقام استادی و مربی ورزش تای چی به ما آموزش می‌دهند، که از شخصیت والا و مهربان ایشان قدردانی کنم. ایشان نه تنها این ورزش را یاد دادند، بلکه روحی تازه در ما دمیدند. ایشان امید و ارزش وجودی ما را زنده کردند. در ما که در اوج ناامیدی بودیم و خود را باور نداشتیم، امید به زندگی ایجاد کردند. امید دادند که ناتوانی فیزیکی خود را نادیده گرفته و با همه انسان‌های دیگر در مقابل زندگی قد علم کنیم و از زندگی لذت ببریم. فرشته نجاتی که خداوند بر ما فرستاد. از ایشان قدردانی می‌کنم و آرزوی موفقیت و سلامتی برایشان دارم.

خوبی در کنترل استرس و مشکل بی‌خوابییم داشته است. این کلاس را به قصد درمان و کاملاً با فکر و حساب شده شروع کردم و با تمام وجود این حرکات را انجام می‌دهم چون اثرات مثبت آن را می‌بینم.

گلناز وحدتی، لیسانس گرافیک دارد. او بیماری ام‌اس دارد و مدت‌ها تعادل نداشته تا این‌که با مرکز رعد و کلاس تای چی و خانم وحیدنیا آشنا شده است. می‌گوید: فکر نمی‌کردم حرکات تای چی این‌طور



به قصد ورزش بلکه به قصد درمان می‌آیم. من به‌خاطر مشکلی که در ناحیه مخچه دارم تعادل لازم را برای ایستادن و حتی نشستن بدون تکیه دادن ندارم. من با بسیاری از این حرکات قبل از آمدن به این کلاس آشنا بودم، چون دکتری از چین، قبلاً همین حرکات و ورزش‌ها را با هزینه‌ای گزاف برایم انجام داده بود و حتی به من گفته بود که باید چندماه به چین بروم و یک دوره فشرده درمان را در آنجا بگذرانم. روزه ادامه می‌دهد: من برای شرکت در کلاس موسیقی به رعد آمده‌بودم و کاملاً تصادفی با خانم وحیدنیا آشنا شدم و به پیشنهاد ایشان در کلاس تای چی شرکت کردم و در همین چندماه تأثیرات مثبتی در وضعیت جسمی‌ام داشته‌ام. قبلاً حتی برای نشستن هم تعادل نداشتم و مدام سر می‌خوردم. در اتوبوس همیشه دچار حالت تهوع و عدم تعادل می‌شدم. اکنون با اتوبوس و بدون این‌که لازم باشد جایی را بگیرم رفت‌وآمد می‌کنم، پایم را محکم به زمین می‌چسبانم و از طریق مراقبه‌ای که در کلاس یاد گرفته‌ام تعادل خود را حفظ می‌کنم. وقتی به این کلاس آمدم دیدم این حرکات دقیقاً همان حرکاتی است که پزشک چینی به من آموزش داده بود. من با این حرکات، حرکت انرژی را در بدنم احساس می‌کنم. این تمرینات تأثیر





من مدال طلای خود را به همسر و دخترم تقدیم کردم!

کمان دار تیم ملی جانبازان و معلولان

مجید کاکوش

آقای کاکوش چه شد که به ورزش علاقه‌مند شدید؟

مشوق من، معلم ورزش دبستانم (آقای آقای) بود. در آن زمان در مسابقه دوی صدمتر و پنجاه متر با دیگر بچه‌های کلاس دویدم و برنده شدم. معلم ورزش به من جورابی به‌عنوان جایزه هدیه داد. همین اتفاق ساده باعث شد که به ورزش علاقه‌مند شوم. از همان دوران کودکی و نوجوانی در رشته‌های مختلف مثل دوومیدانی و دوچرخه‌سواری شرکت می‌کردم و بعد به وزنه‌برداری و پس از آن به سراغ پرتاب دیسک رفتم. با وجود این‌که به دلیل مشکل جسمی و اسپاسم شدید در پاهایم ورزش کردن برایم خیلی سخت بود ولی به‌خاطر علاقه‌ای که به ورزش داشتم هیچ وقت ورزش را کنار نگذاشتم و در رشته‌های مختلف فعالیت کردم.

من در رشته‌های دوومیدانی و وزنه‌برداری هم توانستم مقام‌هایی را به‌دست آورم. در سال اول دبیرستان یک معلم روانشناسی داشتیم (آقای داوودی) که به من لطف ویژه داشت و می‌توانم بگویم که نیمی از موفقیت‌های تحصیلی‌ام را مدیون ایشان هستم. من تا سوم راهنمایی بسیار ساکت و گوشه‌گیر بودم و با وجود این‌که ورزش هم می‌کردم فردی منزوی بودم. روزی همین معلم به من گفت که: سعی کن پُررویی با ادب باشی. گفته او باعث شد که از این حالت در بیایم. در سال‌های دوم و سوم دبیرستان من نفر اول در مسابقات علمی و درسی در کشور شدم با این همه از ورزش هم دست برداشتم و از همان دوران یکی از آرزوهایم این بود که بتوانم مدال طلای المپیک را بگیرم. اکنون خوشحالم که تا حد زیادی به این هدف نزدیک شده‌ام و امیدوارم که در پارالمپیک پیش رو برای کشور افتخار بیاوریم.

وضعیت ورزشکاران دارای معلولیت با ورزشکاران غیرمعلول بسیار

برای آشنایی با یک خانواده خوشبخت به دیدن مجید کاکوش، کماندار تیم ملی جانبازان و معلولان و همسرش، فروغ اعتصامی‌فر رفتیم. مجید کاکوش متولد سال ۱۳۵۱ است و سی هشت سال است که ورزش می‌کند. او از بدو تولد مبتلا به بیماری فلج مغزی بوده‌است. او از کودکی به ورزش علاقه داشته و در انواع و اقسام رشته‌های ورزشی کار کرده است. در حال حاضر ورزش حرفه‌ای او تیروکمان است و در کلاس W1 کامیونند مردان موفق شده نخستین نشان برون‌مرزی خود را به دست آورد و با مدال طلا به سهمیه پارالمپیک دست پیدا کند. کاکوش حسابرس ارشد است و سابقه ۲۵ سال کار در مؤسسه مطالعات وزارت بازرگانی را دارد. فروغ اعتصامی‌فر خانه‌دار است و هجده سال قبل با کاکوش ازدواج کرده است. آنها دختر شش ساله‌ای به نام شهگل دارند که او هم به ورزش علاقه‌مند است. شهگل ژیمناستیک کار می‌کند. مجید همه موفقیت‌های خود در زندگی را مدیون همسر همراه و فداکارش می‌داند و معتقد است، اگر حمایت‌های او نبود تا این حد پیشرفت نمی‌کرد!





متفاوت است. بچه‌های دارای معلولیت افرادی صاف و ساده و بی‌ریا و بی‌ادعا هستند و با وجود محدودیت‌هایی که دارند، ورزش را حرفه‌ای دنبال می‌کنند. حتی وضعیت ورزشکاران دارای معلولیت ایرانی با ورزشکاران دارای معلولیت خارجی هم متفاوت است. ویلچرهایی که ورزشکاران آلمانی روی آن می‌نشینند مطابق با وضعیت بدنی هر کدامشان ساخته شده است. البته برای ما هم ویلچرهای مناسب تهیه می‌شود ولی به هر حال ما باید خودمان را با شرایط کشور نیز تطبیق دهیم. به قول معلم روانشناسیم، باید مانند آب باشیم و در هر ظرفی به شکل همان ظرف در آییم. ورزشکاران ایرانی هم همین‌طور هستند و با همه سختی‌ها و ناملازمات کنار می‌آیند و تلاش می‌کنند روی پای خود بایستند.

پس شما از ابتدا، فعالیت‌های ورزشی را با تیروکمان شروع نکردید؟

خیر. ورزش حرفه‌ای‌ام را در ابتدا با وزنه‌برداری شروع کردم و بعد از آن به پینگ‌پنگ، دوومیدانی، پرتاب دیسک، وزنه و نیزه رفتم. سوارکاری هم کرده‌ام و شاید نخستین فرد دارای معلولیتی بودم که در رشته سوارکاری وارد شدم. ولی به دلیل مشکلی که در کتف پیدا کردم، به تیراندازی با کمان روی آوردم و اکنون پنج سال است که عضو تیم ملی تیراندازی با کمان هستم که خیلی هم راضیم. نخستین مسابقه بین‌المللی که در آن شرکت کردم در سال ۲۰۱۳ در کشور تایلند بود و از همان جا بود که کلاس‌م را گرفتم، چون برای گرفتن کلاس جهانی، باید در مسابقات بین‌المللی شرکت کرد.

خوشبختانه فدراسیون جانبازان و معلولان این امکان را برای همه ورزشکاران ایجاد کرده‌است که در هر رشته‌ای که به آن علاقه‌مندند فعالیت کنند. در حال حاضر هر آن‌چه که نیاز داریم از طریق فدراسیون و کمیته ملی پارالمپیک و کادرفنی فراهم می‌شود تا بدون هیچ دغدغه‌ای تمرین کنیم. باید گفت که خوشبختانه، فضای تیم ملی فضایی بسیار صمیمانه و دوستانه است.

در مورد ازدواجتان بگویید. چگونه با همسرتان آشنا شدید؟

به دلیل مشکل جسمی و اسپاسم شدید در پاهایم ورزش کردن برایم خیلی سخت بود ولی به خاطر علاقه‌ای که به ورزش داشتم هیچ وقت ورزش را کنار نگذاشتم و در رشته‌های مختلف فعالیت کردم

فرد تندرست خیلی بیشتر است. مجید نشان داد که معلولیت برایش محدودیت ایجاد نمی‌کند. اکنون از زندگی با همسرم خیلی راضی هستم و وقتم را صرف خانه‌داری و بچه‌داری می‌کنم و امیدوارم بتوانم شرایطی برای همسرم ایجاد کنم که در رسیدن به اهدافش موفق شود. دخترم شهگل شش ساله است و امسال به پیش دبستانی می‌رود. او دختری سرزنده و علاقه‌مند به ورزش است و یکسال و نیم است که ژیمناستیک کار می‌کند. شهگل در مسابقات بین‌باشگاهی منطقه دو، مقام دوم را به‌دست آورده‌است.

شهگل: من دوست دارم ورزشکار شوم. دوست دارم قهرمان توانمند شوم. ژیمناستیک را هم خیلی دوست دارم، کلاس زبان انگلیسی هم می‌روم.

آقای کاکوش چگونه با مؤسسه رعد آشنا شدید؟

اوایل دهه هفتاد بود که از طریق یکی از دوستان با رعد آشنا شدم. آن زمان تازه در رشته حسابداری در دانشگاه قبول شده بودم و دوست داشتم در ارتباط با رشته تحصیلی‌ام کلاس تقویتی بروم. خیلی فعال بودم، هم ورزش می‌کردم و هم درس می‌خواندم. در همان سال به رعد آمدم و در کلاس حسابداری شرکت کردم. یک موتور گازی هم داشتم و با موتور به رعد می‌آمدم. رعد در آن سال‌ها فقط در یک طبقه بود و کلاس‌ها در همان طبقه برگزار می‌شد. کلاس‌ها محدود به کلاس‌های سیم پیچی، سفالگری و نقشه‌کشی ساختمان بود. به‌تازگی کلاس حسابداری هم تشکیل شده بود که من در کلاس حسابداری و نقشه‌کشی ساختمان، ثبت‌نام کردم. دو سال در کلاس‌های رعد شرکت نمودم و این آموزش‌ها برایم بسیار مؤثر بودند. در ضمن از فضای رعد هم بسیار خوشم آمد. در آن زمان تعداد افرادی که به رعد می‌آمدند خیلی کم بودند چون هنوز این مرکز شناخته شده نبود.

من کارشناس حسابداری هستم و ۲۵ سال سابقه کار مداوم دارم. به مرکز رعد هم پیشنهاد همکاری در آموزش حسابداری را دادم. بارها پیشنهاد داده‌ام که از بچه‌های دارای معلولیت که صدای خوبی دارند برای تهیه کتاب‌های گویا استفاده کنند. این کتاب‌ها می‌تواند هم مورد استفاده

مجید: همسرم همسایه یکی از دوستان صمیمی من بود و از طریق او با خانواده ایشان آشنا شدم و به خواستگاری رفتم. در سال ۷۷ ازدواج کردیم و در این مدت همیشه مدیون فداکاری‌ها و از خودگذشتگی‌های همسرم بوده‌ام. من مدال طلای خود را به همسر و دخترم تقدیم کردم چون واقعا ایشان زحمات زیادی را متحمل شدند. من بیشتر وقت‌ها منزل نیستم و در اردو به سر می‌برم بنابراین تمام زحمات بچه‌داری و اداره زندگی برعهده ایشان است. همسرم همیشه حامی و پشتیبان من برای رسیدن به اهدافم است. او پذیرفت که در خانه بماند، بچه‌داری کند و به امور زندگی بپردازد تا من بتوانم با خیال راحت تمرین کنم و به موفقیت برسم. امیدوارم خداوند اجرا و پاداش این صبر و تحمل را به او عطا کند.

خانم اعتصامی‌فر، خانواده شما با این ازدواج چگونه برخورد کردند؟ معلولیت ایشان برای خانواده‌تان مهم نبود؟

فروغ: ابتدا از طرف خانواده، کمی حساسیت نسبت به این مساله به‌وجود آمد ولی بعد که با مجید بیشتر آشنا شدند و دیدند که فردی مستقل است، هم کار می‌کند، هم درس می‌خواند و هم ورزش می‌کند و فردی فعال و تواناست، با ازدواج ما موافقت کردند. خدا را شکر مجید فردی بسیار فعال و پرنرژی است و در هجده سالی که با ایشان زندگی می‌کنم احساس نکرده‌ام که معلولیت دارد، چون فعالیت و اراده‌اش از یک



من مدال طلای خود را
به همسر و دخترم تقدیم کردم چون
واقعا همسرم
زحمات زیادی را متحمل شد

می‌شویم.

به نظر شما ورزش جانبازان و معلولان با چه چالش‌هایی روبه‌رو است؟

مجید: در هر شغل و در هر رشته کاری مشکلاتی وجود دارد و هیچ‌چیز مطلق نیست. در ورزش معلولان نیز مشکلات زیاد هستند ولی خوشبختانه فدراسیون جانبازان و معلولان همیشه سعی در برطرف کردن مشکلات داشته است. به‌نظر من باید به ورزش‌های دیگری غیر از والیبال و فوتبال هم توجه شود. شاید اگر درصد کمی از بودجه فوتبال به رشته‌های دیگر هم اختصاص یابد، ورزش کشور پیشرفت زیادی کند. ورزش معلولان نیاز به حمایت دارد، چه از طرف نهادهای دولتی و چه از طرف مراکز و انجمن‌های غیر دولتی مانند رعد. اگر یک نفر از افراد دارای معلولیت هم جذب ورزش شود و خودش را بالا بکشد، در سلامت روح و روانش و سلامت اجتماع مؤثر است. خوشبختانه ورزشکاران دارای معلولیت رقابت سالم و دوستانه‌ای دارند، به هم خیلی کمک می‌کنند و نسبت به هم حسادت ندارند.

نظر شما به‌عنوان یک فرد دارای معلولیت در مورد ازدواج چیست؟ آیا ازدواج را به دوستان دارای معلولیت خود توصیه می‌کنید؟

مجید: به‌رحال ازدواج یک امر واجب است که در دین و آیین ما در موردش

به جز ورزش که در سطوح قهرمانی در آن قرار دارید، به چه شغلی مشغول هستید؟

من در رشته حسابداری تحصیل کرده‌ام و دوره‌های سازمان حسابرسی را گذرانده‌ام و اکنون حسابرس ارشد هستم. سال‌هاست که جذب مؤسسه مطالعات وزارت بازرگانی شده‌ام و مشغول به‌کار می‌باشم. خوشبختانه حمایت‌های خوبی از من شده‌است و دوستان خوبی هم پیدا کرده‌ام. امیدوارم با تصویب قانون بازنشستگی افراد دارای معلولیت، با بیست سال خدمت بتوانم بازنشسته شوم. این قانون برای جانبازان وجود دارد ولی برای معلولان هنوز تصویب نشده است. به‌نظر من نباید تفاوتی بین جانبازان و معلولان وجود داشته باشد چون هر دو گروه با مشکلات مشابهی روبه‌رو هستند.

برگردیم به موضوع ورزش و مسابقات پارالمپیک. در رشته تیراندازی با کمان چند نفر در پارالمپیک ریو شرکت خواهند کرد؟

این نخستین بار است که تیم ملی تیراندازی با کمان ایران توانسته است سهمیه کامل پارالمپیک را بگیرد. یعنی هر هفت نفر از اعضای تیم ملی در رشته‌های مختلف شرکت می‌کنند که این باعث افتخار ایران است. امیدوارم که بتوانیم سربلند از این مسابقات بیرون بیاییم و برای کشور خود افتخارآفرین باشیم. در حال حاضر مشغول گذراندن اردوهای پی در پی هستیم و یک ماه و نیم دیگر برای مسابقات پارالمپیک اعزام

نابینایان و هم افراد بی‌نوا قرار گیرد. مرکز رعد می‌تواند در تهیه کتاب‌های کنکور و کتاب‌های دانشگاهی فعالیت کند. همه این فعالیت‌ها به کارآفرینی و درآمدزایی برای مرکز رعد می‌انجامد.

مشکلات افراد دارای معلولیت بسیار زیاد است و خیلی از آنها به دنبال راهی هستند که بتوانند از خانه‌ها بیرون بیایند و وارد اجتماع شوند. فردی که با معلولیت به دنیا می‌آید با فردی که در اثر سانحه دچار معلولیت می‌شود و با فردی که معلول جنگی است تفاوت دارد. فردی که با مشکل مادرزادی به دنیا می‌آید با این مشکل بزرگ شده و با آن کنار آمده‌است. فردی که در اثر سانحه دچار معلولیت می‌شود سعی می‌کند با چنگ و دندان خود را بالا بکشد و با وجود معلولیت، خود را معلول نمی‌داند و می‌خواهد تفاوت خود را با کسی که مشکل مادرزادی دارد نشان دهد!

از طرفی افرادی که در جنگ دچار معلولیت شده‌اند هم، چون افتخار ملی کسب کرده‌اند اعتماد به نفس بالاتری دارند و در جامعه معلولان، حرفشان بیشتر شنیده می‌شود. این افراد مسلط‌تر و قدرتمندتر هستند چون بنیاد جانبازان نیز از آنان حمایت می‌کند. این در حالی است که به نظر من همه ما معلولان از یک جنس هستیم و مشکلات مشابهی داریم و این نگاه از بالا به پایین باعث دو دستگی می‌شود. من در نظرخواهی سازمان یونسف شرکت کرده و این مشکلات را بیان کرده‌ام.



این نخستین بار است که تیم ملی تیراندازی با کمان ایران توانسته است سهمیه کامل پارالمپیک را بگیرد. یعنی هر هفت نفر از اعضای تیم ملی در رشته‌های مختلف شرکت می‌کنند که این باعث افتخار است

گذاریش بسیار بیشتر می‌شد. در غرب تهران جایی برای ورزش معلولان وجود ندارد و شهرداری هم حمایت لازم را نمی‌کند. مثلاً برای همین ورزش تیروکمان همیشه به دنبال جایی برای تمرین هستیم. به نظر من همان‌گونه که رعد در ایجاد دانشگاه علمی و کاربردی موفق بوده است، می‌تواند در حوزه ورزش معلولان هم موفق باشد. حتماً این کار برای رعد درآمدزایی خوبی هم خواهد داشت. رعد دارای سایت اینترنتی است و می‌تواند با کمک کارآموزان خود سامانه فروش اینترنتی هم راه‌اندازی کند. کارآموزان رعد محصولات هنری خوبی تولید می‌کنند که می‌توانند از طریق سایت آنها را معرفی و به فروش برسانند. به نظر من افراد دارای معلولیت انسان‌های توانمندی هستند و می‌توانند به درآمدهای خوبی هم برسند.

و چه نداشته باشند لازم است. ولی به عقیده من وضعیت زن و مرد در اجتماع ما با هم خیلی فرق می‌کند. زن راحت‌تر با مردی که معلولیت دارد ازدواج می‌کند. چون زن از لحاظ احساسی متفاوت است. در مردان این احساسات ضعیف‌تر است. مردانی که معلولیت ندارند ممکن است به صورت احساسی تصمیم بگیرند که با یک زن دارای معلولیت ازدواج کنند ولی تداوم زندگی برای او از هر لحاظ سخت‌تر است. در اجتماع ما زنان می‌توانند هم نقش زن را ایفا کنند و هم نقش مرد را. ولی هیچ وقت یک مرد نمی‌تواند این دو نقش را برعهده بگیرد. به نظر من در مراکز مثل رعد، روانشناسان و افراد متخصص در حوزه ازدواج باید حضور داشته باشند و به دوستان در این زمینه مشاوره بدهند. خانم‌ها آسیب‌پذیرترند و خانمی که با وجود معلولیت ازدواج می‌کند با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شود. بنابراین از زوج افراد دارای معلولیت باید منطقی صورت بگیرد. اگر دو فرد غیرمعلول لازم است شش ماه تحت نظر مشاور باشند، افراد دارای معلولیت باید یک سال تحت نظر مشاور باشند. باید کاملاً با شرایط یکدیگر آشنا شوند و سپس تصمیم به ازدواج بگیرند.

وسخن آخر...؟

رعد یک مرکز آموزشی و فرهنگی است و به صورت هیأت امنایی اداره می‌شود. اگر رعد می‌توانست در ورزش هم فعال‌تر عمل کند، اثر

سفارش شده است. ازدواج، معلول و غیرمعلول ندارد، ولی متأسفانه دختران دارای معلولیت شرایط سخت‌تری برای ازدواج نسبت به پسران دارند. دختران معمولاً خیلی با احساس و پایبند به اصول شرعی و عرفی جامعه هستند، در صورتی که ازدواج برای پسران دارای معلولیت راحت‌تر است. آنها معمولاً علاقه‌مند به ازدواج با دختران غیرمعلول هستند. گرچه به‌تازگی بچه‌های دارای معلولیت رغبت بیشتری به ازدواج با کسانی مثل خودشان پیدا کرده‌اند. به نظر من دو نفری که معلولیت دارند باید بتوانند از نظر شرایط جسمی و فیزیکی یکدیگر را کامل کنند. ازدواج دو فرد دچار ضایعه نخاعی با یکدیگر بسیار دشوار است چون خواه ناخواه محتاج دیگران خواهند بود. به نظر من زندگی واقعی خیلی گسترده است و با عشق و عاشقی فرق می‌کند. افراد دارای معلولیت معمولاً فوق‌العاده احساسی هستند و با یک نگاه به یکدیگر علاقه‌مند می‌شوند. ولی وقتی در زندگی مشترک قرار می‌گیرند با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شوند که قبلاً به آنها توجهی نکرده بودند. در مرکزی مثل رعد که دوستان با یکدیگر در ارتباط و تعامل هستند حتماً ازدواج‌هایی هم اتفاق می‌افتد ولی نیاز است که این دوستان قبل از ازدواج با روانشناسان خانواده مشورت کنند.

فروغ: به نظر من هم ازدواج برای همه افراد، چه معلولیت داشته باشند



تامی جکوبسن (۱۹۲۱م--؟)

نقاشی و نوازده پیانو بدون دست

تامی جکوبسن در سال ۱۹۲۱ میلادی در نیویورک انگلستان متولد شد. هنگام تولد دست نداشت. خانواده‌اش او را در هفت سالگی به مدرسه مخصوص معلولان فرستادند. در آنجا به او آموختند که به جای دست از پایش استفاده کند. او نقاشی و نواختن زیلوفون را در آنجا آموخت. در اولین ماه‌های ورودش به این مدرسه با استعدادی که از خود نشان داد در نقاشی پیشرفت زیادی کرد ولی پس از چندی علایم عجیبی از نوعی بیماری در وی بروز کرد. پزشکان علت آن را مسمومیت ناشی از سرب دانستند. سرب در رنگ‌هایی موجود بود که او مورد استفاده قرار می‌داد. ناگزیر نقاشی را ترک کرد. سپس با توجه به علاقه زیادی که به موسیقی داشت به این هنر روی آورد. در آن زمان موسیقیدانان برجسته معدود بودند. مهارت خارق‌العاده تامی جکوبسن او را به منزلتی ارزشمند در عالم موسیقی رساند. یکی از روزنامه‌های انگلیس درباره او چنین می‌نویسد: اگر کارل آنتان نوازنده ویلون با پا امروز زنده بود می‌توانست کنسرتی دونفره با تامی جکوبسن برگزار کند زیرا جکوبسن نیز درست مانند آنتان که ویلون را با پا می‌نواخت پیانو را با پا می‌نواخت. او اکنون یکی از مشهورترین چهره‌های هنری انگلستان است در کلپ‌های شبانه کنسرت می‌دهد و در نمایش شبانه شهر شرکت می‌کند.

بر روی چهار پایه مخصوص آن‌چنان می‌نشیند که کلاویه پیانو مقابل انگشتان پایش قرار گیرد و به قدری دلنشین می‌نوازد که عنوان پیانست افسونگر را به خود اختصاص داده است. در پای راستش ساعت مچی و در انگشت پای چپش یک حلقه وجود دارد البته نواختن پیانو شغل و هنر دوم جکوبسن محسوب می‌شود و اولین هنر او نقاشی است.

تامی جکوبسن می‌گوید: انگشتان پا تنها اعضای نیستند که یک انسان بدون دست برای نواختن پیانو می‌تواند از آنها استفاده کند. در قرن هجدهم یک دختر زیبای فرانسوی که بدون دست و پا متولد شده بود نمایش بسیار تکان دهنده‌ای از نواختن پیانو عرضه کرد او در این کار از بینی خود استفاده می‌کرد جکوبستن پس از ارائه هنر و خلاقیت خود و کسب محبوبیت اقدام به ازدواج با او کرد و این زوج چند دختر سالم به دنیا آوردند.

از کتاب نواغ و مشاهیر جهان
گردآورنده: منصور برجیان



اهمیت ورزش برای افراد دارای معلولیت

دلیل اصلی ورزش کردن در اغلب افراد، چه معلول و چه غیرمعلول، این است که هدف خاصی را دنبال می‌کنند برای مثال دویدن یا راندن صندلی چرخدار با رفقا، کم کردن وزن و مانند این‌ها یا این‌که دوست دارند «حس بهتری» پیدا کنند.

اما برای افراد دارای معلولیت‌های خاص، ورزش روزانه ضرورت بیشتری دارد. برای مثال افراد دچار برخی از اشکال فلج مغزی، لازم است روزانه ورزش کنند تا انعطاف‌پذیری عضلات و قدرت عضلانی‌شان حفظ شود.

هم‌چنین نباید منافع عاطفی و روحی ورزش برای معلولان را نادیده گرفت، مشارکت در برنامه‌های ورزشی مناسب می‌تواند به فرد دارای معلولیت امکان دهد تا استقلال بیشتری در فعالیت‌های زندگی روزانه پیدا کند.

بهبود هماهنگی و تعادل بدنی و تأثیرگذاری مثبت بر تصویر ذهنی فرد از بدنش، مزایایی هستند که شرکت در فعالیت جسمی منظم شامل برنامه‌های جمعی ورزشی نصیب فردی که معلولیت دارد می‌کند. شرکت در چنین برنامه‌هایی به فرد امکان می‌دهد سایر افرادی را که ورزش می‌کنند ببیند، درک کند چه عاملی باعث می‌شود که آنها به‌رغم مشکلاتشان ورزش کرده و فرد را به گروهی پیوند می‌دهد که در آن ارزش بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی درک می‌شود و مورد احترام قرار می‌گیرد.

پیوستن به یک برنامه ورزشی سامان‌یافته هم‌چنین به فرد کمک می‌کند تا حس انضباط شخصی را در خود پرورش دهد. هنگامی که فرد دارای معلولیت یک برنامه منظم ورزشی را انجام می‌دهد، می‌توان نتیجه گرفت که او می‌خواهد طوری وقتش را مدیریت کند که امکان ورزش روزانه را به دست‌آورد و بنابراین می‌خواهد تغییر مثبتی در خودش ایجاد کند و همه چیز به این تغییر مربوط می‌شود.

فعالیت‌های ورزشی

برای افراد دارای معلولیت

ورزش کردن باید هدف روزانه هر کسی باشد اما برای افراد دچار معلولیت، ورزش اهمیت بیشتری دارد. اما ورزش معلولان بسته به نوع معلولیتی که دارند و این‌که کدام بخش از بدن و عضلات آسیب دیده‌اند، چالش‌های خاص خودش را دارد. اولین مشکل فرد دارای معلولیت این است که برنامه ورزشی مناسب با وضعیت بدنی‌اش داشته باشد. از آن‌جایی که هر معلولیتی خصوصیات خاص خودش را دارد، تقریباً ناممکن و غیرمعمول است که همان برنامه ورزش افراد عادی را به معلولان توصیه کرد.



ورزش کردن در خانه

اگر معلولیت شما به نحوی است که امکان ورزش کردن در خانه را دارید، می‌توانید تجهیزاتی از این قبیل را تهیه کنید: توپ ورزشی در انواع اندازه‌ها و وزن‌ها، تجهیزات وزنه‌زدن، وزنه دست و مچ، باندهای الاستیک، تشک ورزشی و...

اگر روی ویلچر می‌نشینید، فراموش نکنید باید از ترمزهای و پایدارکننده‌های مناسب برای ثابت کردن ویلچر یا نیمکت ورزشی هنگام تمرین استفاده کنید. نیاز به باندهای ولکرو (چسبنده) با اندازه‌های متفاوت برای بستن وزنه به مچ یا دست یا پایدار کردن تنه برای حفظ موقعیت آن هنگام ورزش ممکن است لازم باشد.

نکاتی برای شروع ورزش

پیش از شروع برنامه ورزشی باید به پزشک مراجعه کنید تا مورد معاینه جسمی قرار بگیرید و مجوز انجام آن تمرین‌ها را بگیرید.

روش ورزش کردنی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید: ورزش آبی، ورزش با موسیقی، تمرین در سالن ورزشی و غیره. حتی می‌توانید تمرین‌ها را به صورت درازکش در تخت‌خواب، پیش از شروع کارهای روزمره انجام دهید.

ممکن است از انجام این برنامه ورزشی‌تان، احساس نومیدی کنید و فکر کنید که این ورزش‌ها به شما کمکی نمی‌کند. به این احساس توجهی نکنید. مثبت باشید و مثبت بمانید. در جلسات اول تمرین‌ها بیش از حد به خود فشار نیاورید، تمرین‌ها را به‌طور مرتب انجام دهید و به تدریج شدت آنها را بیشتر کنید. در انجام تمرین‌ها از روش‌های درست و مناسب استفاده کنید. به "صدای" بدن‌تان که با شما "صحبت می‌کند" گوش دهید.

ورزش برای ویلچر نشینان

برای افراد ویلچر نشینان انجام ورزش‌های مقاومتی برای بهبود قدرت بالاتنه و کمک به کاهش احتمال آسیب دیدن توصیه می‌شود. برای این‌که بهترین گزینه ورزشی را انتخاب کنید، با پزشک یا فیزیوتراپیست‌تان مشورت کنید. اگر بخواهید به‌طوری جدی‌تر به ورزش بپردازید، باید

به فکر استفاده از تجهیزات ورزشی تخصصی معلولان باشید. در حال حاضر ماشین‌های جدیدی برای تمرین‌های قدرتی که برای افراد ویلچر نشین طراحی شده‌اند، وجود دارند. می‌توانید از دستگاه دوچرخه‌های دستی و سایر تجهیزات برای تقویت دستگاه قلب و عروق استفاده کنید.

ورزش برای ناشنوایان و نابینایان

افرادی که دارای نقصان شنوایی یا بینایی هستند با موانع زیادی در زندگی روزمره مواجهند، و این مشکلات هنگام ورزش کردن بیشتر هم می‌شود.

مسئله اصلی در ورزش برای افراد دچار مشکلات بینایی یا شنوایی ایمنی است. مانند هر فرد مبتدی دیگری، باید به آهستگی با تمرین‌های هوای تقویت‌کننده دستگاه گردش خون و یک برنامه روتین تمرین با وزنه ورزش را شروع کنید و اطمینان حاصل کنید که تمرین‌ها را به شکل درست انجام می‌دهید. یک گزینه پیوستن به یک باشگاه ورزشی و استفاده از برنامه‌های تمرینی و تمرین‌دهنده است. تمرین‌دهنده می‌تواند شما را در سالن ورزشی هدایت کند و در استفاده از تجهیزات به شما یاری برساند.

اگر علاقه‌مند به ورزش در فضای بیرون هستید می‌توانید به برنامه‌های فدراسیون‌های ورزش معلولان بپیوندید که منابع لازم برای کمک به ورزش نابینایان و ناشنوایان را در اختیار دارند.

نکته

اگر می‌خواهید وارد عرصه ورزش‌های رقابتی شوید، می‌توانید به انواع ورزش‌های سازمانی از بسکتبال گرفته تا تیروکمان را امتحان کنید و هرگز فراموش نکنید نداشتن تجهیزات خاص نباید شما را از ورزش باز دارد.

از انتشارات کانون معلولان محلات شهر تهران

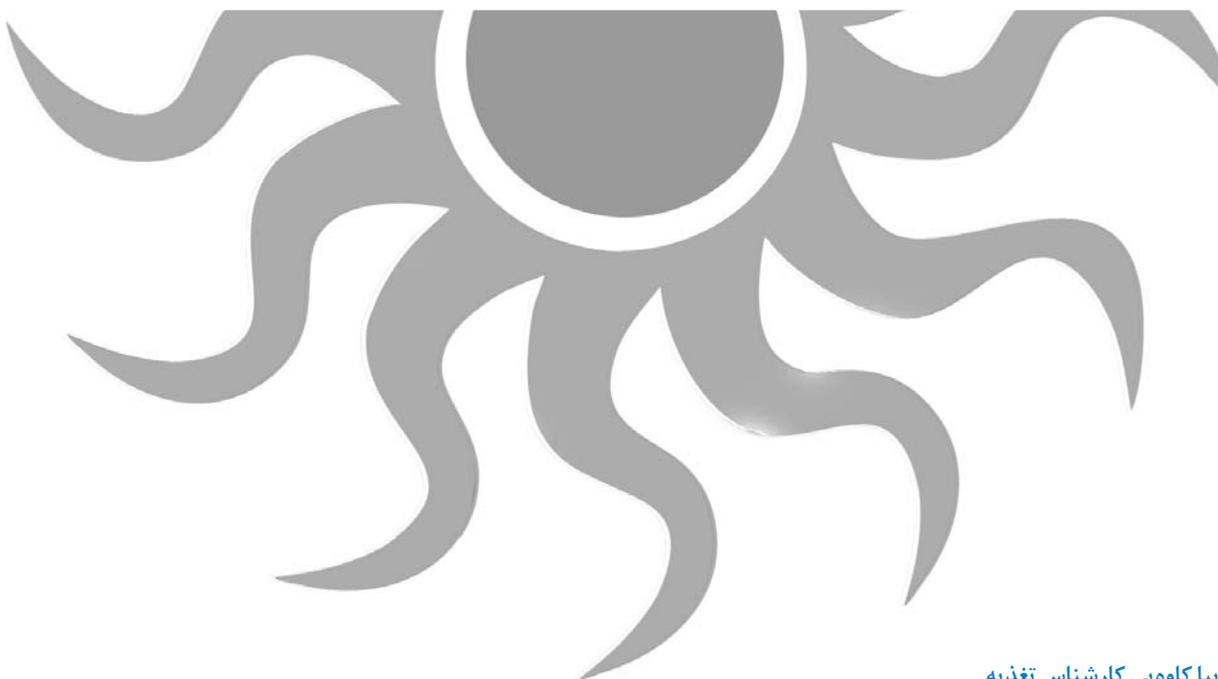
کانون معلولان محلات شهر تهران به منظور ترویج فرهنگ و توانمندسازی افراد دارای معلولیت مجموعه بروشورهای آموزشی با عنوان از خواستن تا توانستن را ارائه می‌دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به پرتال کانون مراجعه نمایید:

www.kmt۲۲.org



نکاتی درباره ویتامین آفتاب



زیبا کاوه‌بی کارشناس تغذیه

کمبود ویتامین «دی» در کدام بیماری‌ها نقش دارد؟

توجه بین‌المللی به ویتامین «دی» و عوارض ناشی از کمبود آن منجر به بررسی‌ها و مطالعات بسیاری در جهان بر نقش این ویتامین در بروز، پیشگیری و درمان انواع مختلفی از بیماری‌ها انجام شده‌است.

تنوع بیماری‌های گزارش شده ناشی از کمبود این ویتامین به اهمیت توجه به آن افزوده است.

کمبود این ویتامین در گزارش‌های مختلف به‌عنوان یکی از دلایل طیف گسترده‌ای از بیماری‌های مفصلی و استخوانی مانند آرتروماتوئید و پوکی استخوان تا انواع بیماری‌های عفونی و سیستم ایمنی، هم‌چنین انواع سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن مرتبط با عروق عنوان شده‌اند.

۱ شکستگی‌های استخوانی:

اگر چه نقش ویتامین «دی» در سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از نرمی و پوکی استخوان به اثبات رسیده است اما مصرف این ویتامین به تنهایی اثر مشخصی بر کاهش شکستگی‌ها را نشان نداده‌است. توصیه محققین مصرف ویتامین «دی» به همراه کلسیم است که بتواند تأثیر مناسبی بر پیشگیری از شکستگی‌های استخوانی بگذارد.

۲ سرطان‌ها:

قبلاً به نقش کمبود ویتامین «دی» در بروز سرطان‌های پروستات، سینه و لنف تأکید می‌شد، اما مطالعات اخیر نقش این کمبود را در بروز سرطان‌های پروستات و پستان زیاد نمی‌دانند.

در سال‌های اخیر ویتامین «دی» و تأثیرات آن بر سلامت و بیماری مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است. بیشترین ابعاد این توجه و مطالعات انجام شده بر نقش این ویتامین بر پیشگیری یا درمان برخی از بیماری‌هایی بوده که به علت کمبود این ویتامین در انسان به‌وجود می‌آید. هم‌چنین به دلیل تغییرات اقلیمی گسترده‌ای که در دنیا شاهد آن هستیم، کمبود ویتامین در تمام دنیا افزایش یافته و به عبارتی با شرایط بازپدید این کمبود در دنیا مواجهیم.

افزایش شیوع بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین «دی» مانند تمام دنیا سلامت ایرانی‌ها را هم تهدید می‌کند. براساس بررسی وضعیت ریزمغذی‌ها که در سال ۷۹ در دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت انجام شد مشخص شد در برخی از گروه‌های سنی به‌خصوص مادران باردار کمبود این ویتامین گاه به ۹۰ درصد می‌رسد. مطالعه انجام شده دیگری در سال ۹۰ نشان داد که این شیوع از سال ۷۹ تاکنون در هر دو جنس افزایش یافته و زنان نسبت به مردان از کمبود بیشتری رنج می‌برند. البته این شیوع در جنوب کشور کمتر بوده است.



شماره ۱۳۳۵ پاییز ۱۳۹۵

علل کمبود ویتامین د چیست؟

در اغلب موارد میزان ویتامین «دی» که از طریق منابع غذایی در اختیار بدن قرار می‌گیرد کافی نیست، از طرفی منابع غذایی غنی شده نیز محدود بوده و قادر به تأمین مقدار مورد نیاز کودکان و بالغین نیست این مسئله مهم‌ترین علت کمبود ویتامین «دی» و شیوع اپیدمی در کشورهای حتی اروپایی و آمریکایی محسوب می‌شود در حقیقت تولید ویتامین «دی» در مجاورت تابش اشعه ماورای بنفش خورشید در پوست انسان، عمده‌ترین منبع تأمین کننده آن برای بدن است

کاهش سنتز در پوست، کاهش زیست دستیابی، افزایش متابولیسم، تغذیه با شیر مادر (محتوی ویتامین «دی» شیر مادر کم است) نارسایی کبد، بیماری‌های مزمن کلیه، اختلالات ارثی، سل و پرکاری تیروئید و... از دلایل مهم کمبود این ویتامین هستند.

منابع غذایی ویتامین «دی»: بهترین منبع ویتامین «دی» نور مستقیم آفتاب است. در اثر تابش اشعه خورشید به پوست ویتامین د در پوست تولید می‌شود، نور آفتاب از پشت شیشه این خاصیت را ندارد. روغن کبد ماهی که به صورت دارو مصرف می‌شود نیز منبع غنی ویتامین «دی» می‌باشد. جگر، تخم مرغ، کره و شیر و ماهی‌های چرب مثل ماهی آزاد، کپور، قزل‌آلا و ساردین هم منابع خوبی از ویتامین «دی» هستند. در صورتی که شیر غنی شده با ویتامین «دی» در دسترس باشد، بخشی از ویتامین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

سایت: Behsite.ir

بر اساس مطالعات انجام شده، ویتامین «ی» در پیشگیری از سرطان‌های روده بزرگ به همراه کلسیم مؤثر بوده است.

۳ بیماری‌های مزمن با تخریب عروق مانند بیماری‌های عروق قلب و دیابت نوع دو:

بر اساس مطالعات انجام شده کمبود ویتامین «دی» می‌تواند با اثرگذاری بر افزایش فشار خون یا تغییر مقاومت به انسولین یا بزرگ شدن قلب بر این بیماری‌ها تأثیر بگذارد. البته چگونگی مکانیسم این اثرگذاری‌ها هنوز شناسایی نشده است.

۴ بیماری‌های خود ایمنی مربوط به سیستم ایمنی بدن:

عملکرد سیستم ایمنی در دو بخش ذاتی و اکتسابی انجام می‌شود. مهم‌ترین پروتئین دفاعی بدن کاتلی سیدین نام دارد که به‌عنوان نخستین سد دفاعی بدن در برابر میکروب‌ها و ویروس‌ها عمل می‌کند. شواهدی در بررسی‌ها به‌دست آمده که ویتامین «دی» می‌تواند تولید این پپتید را افزایش دهد و از این طریق به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

۵ همچنین تحقیقاتی وجود دارد که کمبود ویتامین «دی» باعث بروز بیماری‌های خود ایمنی مانند، ام اس می‌گردد.

بر اساس مشاهدات در مناطقی که آفتاب بیشتری دارند این بیماری کمتر دیده می‌شود. به علاوه مشخص شده که کمبود این ویتامین میزان ترشح انسولین از پانکراس را کاهش می‌دهد و در نتیجه احتمال ابتلا به دیابت نوع اول بالا می‌رود.



راهنمای آموزش آمادگی جسمانی (براکپورت) (ویژه نوجوانان و جوانان دارای معلولیت)

نویسنده ژوزف پی. وینیک، فرانسیس ایکس، شورت
مترجمان: مژگان نصیری زاهد، مریم خسروی
ناشر: بامداد کتاب، شورای آموزش و پژوهش ورزش‌های جانبازان و معلولین
چاپ اول ۱۳۸۹



کتاب حاضر دارای یک مقدمه بوده و در ۴ فصل تدوین شده‌است. این کتاب با پرداختن به بعضی فاکتورهای آمادگی جسمانی که بیشتر جنبه سلامتی دارند به دنبال آن است که ضمن شناخت کافی، نگاهی به انواع معلولیت‌ها داشته‌باشد. معرفی بعضی فاکتورهای مرتبط با سلامتی، نحوه توسعه آنها، ملاحظات خاص برای هر یک از معلولیت‌ها، شیوه انجام تمرینات و نحوه برنامه‌ریزی برای تمرینات آمادگی جسمانی، از جمله مطالب این کتاب است.

این کتاب حاوی اطلاعات اساسی مورد نیاز برای توسعه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی در بین جوانان دارای معلولیت تدوین شده و مخاطبان اصلی این کتاب، معلمان و برنامه‌ریزان توسعه آمادگی جسمانی هستند.

در فصل اول که بیشتر جنبه مقدماتی دارد، مباحثی مانند فعالیت بدنی، فعالیت جسمانی، آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، پایبندی دائم به فعالیت‌های بدنی و رعایت موارد ایمنی در توسعه آمادگی جسمانی آورده شده‌است.

در فصل دوم درباره چگونگی افزایش استقامت قلبی تنفسی با ورزش، ملاحظات در فعالیت‌های بدنی نوجوانان دارای معلولیت و همچنین راه‌کارهایی برای کاهش وزن، مطالب مبسوطی عنوان شده است.

در فصل سوم درباره قدرت عضلانی، عملکرد عضله و فیزیولوژی آن و عوامل موثر بر بهبود قدرت عضلانی، ارزیابی تمرین‌های انفرادی و راهکارهایی برای بهبود قدرت عضلانی مطالبی مطرح شده است.

فصل ۴ کتاب درباره انعطاف پذیری دامنه حرکت عضله بحث شده و مطالبی در مورد بیماری‌ها و شرایط موثر بر انعطاف پذیری عضله و تاثیر این عوامل بر تغییرات بدنی، روش‌هایی برای انجام تمرینات انعطاف پذیری، انعطاف پذیری و انواع معلولیت‌های خاص و ... مطالبی عنوان شده است.



گزارش یک جشن و کلی غذای لذیذ

گزارشگر: مهرداد حسین زاده و مهرناز اعظمی مقدم

وقتی به مقصد رعد، وارد پیروزان بشوید در ابتدا همه چیز آرام و خلوت است اما با نزدیک تر شدن به رعد ازدحام جمعیت بیشتر می‌شود. به هر حال می‌گویند غذا از ابتدای بشریت همیشه دغدغه اصلی بوده است...

هیجان زیادی داشتیم تا سریع‌تر به مجتمع خیریه‌ی رعد و حیاط معروفش برسیم و دیده‌ها و شنیده‌هایمان را برای شما گزارش کنیم. تا از ماشین پیاده شدیم اولین چیزی که نظرمان را بهتر بگویم گوشمان را جلب کرد، صدای موسیقی‌ای بود که گمانم باعث جلب توجه همسایه‌های مجاور هم شده بود. البته از آن طرف این موسیقی دلیلی بود بر اینکه با یک جشنواره جاندار سروکار داریم.

روزهای آخر همیشه شلوغ تر است. از صف‌های مختلف در نمایشگاه کتاب گرفته تا صف‌های غذای رعد. البته بین خودمان باشد صف‌های غذا همیشه طولانی‌تر از کتاب است.

اما تا از در اصلی حیاط وارد مجتمع شدیم بوی غذاهای مختلف طوری به ما هجوم آوردند که تمامی



شماره ۶۱ پاییز ۱۳۹۵

حس‌های دیگرمان از کار افتاد و آب از چهار جهت لب‌ولوجه‌مان آویزان شد. قرار شد اول از غرفه‌ها عکس بگیریم که دیدیم راه بسته است و بعد متوجه شدیم علتش گفتگوی جدی دو آقای جدی در وسط راه است: قورمه سبزی ندارند؟

نه انگار، اینجا غذاهاش اونجوری نیست. باز آمدیم برویم سر غرفه بعدی که گفتند: «دارن عکس می‌ندازن، نرید». سرک که کشیدیم دیدیم مادری جلوی باکس قرعه‌کشی، آرزو به دل از پسرش عکس می‌گیرد. انگار که برنده شده یا قرار است برنده شود و خلاصه در همین مایه‌ها...

رسیدیم به نقطه شروع؛ سق‌های آبی غرفه‌ها و میزهای چیده شده از انواع و اقسام غذاها مانند این بود که آدم دارد درآسمان‌ها راه می‌رود. بوی خوراکی‌ها معده سیر را هم از نو گرسنه می‌کرد... لازم است همین جا متذکر شوم که اگر همه غذاها توسط بنده تست شد فقط به خاطر تهیه گزارش مو به مو بود و نه انگیزه شخصی...

چند گام که جلوتر رفتیم، درجا فکر کردیم فوت شدیم و وارد بهشت شدیم، یک بهشت برای شکموها اما امان از رژیم. با دیدن همبرگرها ایمان آوردم که راست می‌گویند آدم خوشحال که باشد همه چیز را رنگی می‌بیند... همانطور که کنجکاوانه دنبال سوژه می‌گشتیم، بازدید کننده‌ها مشتاقانه دنبال غذا بودند و از غرفه‌ای به غرفه دیگر رفته، خرید کرده و گاهی هم به توضیحات غرفه‌داران گوش می‌دادند.

غرفه‌ها همه بانظم و ترتیب خاصی یکجا نشسته یعنی برپاشده بودند و متصدیان آن‌ها داشتن محصولات را آماده می‌کردند تا افراد خیرخواه آن‌ها را بخرند.

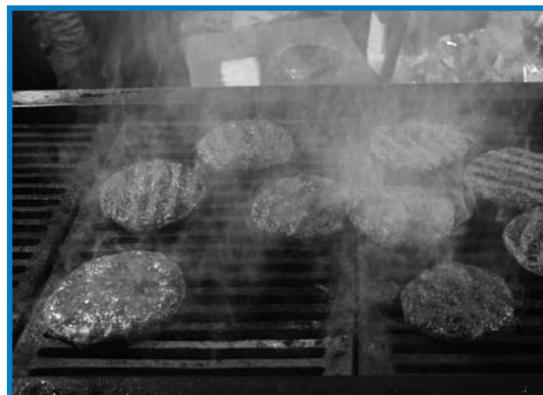
البته بعضی‌ها هم آمده بودند اما کمی خسته بودند و بیشتر می‌نشستند که مسؤولان برای این هم تدبیری اندیشیده و غرفه‌داران میان جمعیت چرخیده و خوراکی می‌فروختند.

آقایان و خانم‌های مسن خودشان را با شوق از سربالایی حیاط بالا می‌کشاندند و غرفه‌ها را نگاه می‌کردند و در چشم آنان می‌شد این را خواند که دوست دارند همه‌ی غذاها را بچشند ولی وقتی باد چهره‌ی مششع پزشکشان که آن‌ها را بابت ناپرهیزی مورد لطف قرار می‌دهد می‌افتادند، بی‌خیال می‌شدند.

نکته‌ی دیگری که نظرها را جلب می‌کرد تغییر ریتم فعالیت و رفت و آمدهای مردم بود با تغییر ریتم آهنگ‌های در حال پخش. یعنی مشاهده می‌شد در هنگام پخش دکلمه‌ای از مرحوم شکیبایی، بعضی‌ها تا مرز چرت پیش می‌رفتند اما وقتی که آهنگ عوض می‌شد، عده‌ای با حرارت بیشتر به فعالیت ادامه می‌دادند.

بعضی غرفه‌ها محصولاتشان را «درصد بندی» کرده بودند، یعنی از هر محصول «درصدی» را اختصاص می‌دادند به موسسه‌ی رعد و در این میان غرفه‌هایی هم دیده می‌شد که ۱۰۰٪ فروششان به موسسه پرداخت می‌شد. برخی متصدیان آن‌قدر خاکی بودند که در هر کاری شرکت می‌کردند و هر جا که نیاز به کمکشان بود دریغ نمی‌کردند.

هنگامی که ما خواستیم اندکی روی یکی از صندلی‌های داخل محوطه بنشینیم و استراحت کنیم، یک سروصدای بلند انسانی شنیدیم و سریع در ذهنمان به ۲ نتیجه رسیدیم که دعوا شده یا یکی از مردم با خوردن غذای خاصی از فرط خوشحالی دارد شادی پس از گل انجام می‌دهد. پس هر طور





شد به سرعت خودمان را به محل ایجاد سروصدا رساندیم و دیدیم متصدی غرفه‌ای که پیتزا عرضه می‌کرد، یاد ایام شهاب افتاده و تابلوی ۱۰۰٪ اهدایی را در دستش گرفته و داد می‌زند: بدو بدو پیتزا.

حتی ژاپنی‌ها هم نماینده‌ی خودشان را به موسسه‌ی رعد فرستاده بودند، منتهی نماینده‌ی غذایی مغولستان هم غذای خودش را فرستاده بود تا به خاطر هجوم جد بزرگشان چنگیز از ایرانیان عذرخواهی کند، اما چون اسم غذایش سخت بود و خوردنش هم سخت‌تر، خیلی‌ها این عذرخواهی را نمی‌پذیرفتند و ترجیح می‌دادند منتظر عذرخواهی آمریکا باشند.

طبق پیش‌بینی دقیق هواشناسی قرار بود آسمانی صاف داشته باشیم که این پیش‌بینی به‌خوبی محقق شد و غیر از اندکی طوفان و باران چیزی مشاهده نشد و وضعیت جوی تغییر نکرد.

با تاریک شدن هوا و روشن شدن همه‌ی چراغ‌ها، جمعیت بازدیدکننده هم افزایش پیدا کرد و در همین موقع بود که عکاس ما بنزین تمام کرد و گفت: یا قهوه بده یا من می‌رم خونه. البته باید اذعان کرد که نیتش کاملاً خیر بود، چون قهوه هم به‌صورت ۱۰۰٪ اهدا فروخته می‌شد.

دکتر احمد روستا هم به جشنواره آمد. خیلی خوش تیپ، خیلی رسمی، خیلی باحال.

از قدیم گفته‌اند چیزهای بی‌ارزش در پیت و ... هستند اما خب در بطری‌های پلاستیکی با جادوی «هستمی» های مهربان قرار است که به ویلچر برای معلولان عزیز تبدیل شود به همین خاطر آن‌ها هم غرفه‌ای در این مجموعه داشتند. برای رفاه حال بازدیدکنندگان، امکانات خاصی در نظر گرفته‌شده بود که یکی از این امکانات، میز «پز» بود و افراد با نشستن پشت آن حسابی پز می‌دادند و با این کار حسابی خالی می‌شدند.

رد روی زمین؟ کار کی می‌تونه باشه؟ احتمالاً شخصی از دوردست‌ها آمده بود و می‌خواست راه خانه‌اش گم نشود.

برگه‌های قرعه‌کشی در محوطه فروخته می‌شد و قرار بود آخر برنامه قرعه‌کشی‌ای صورت بگیرد و به ۵ نفر جوایزی اهدا شود. به همین خاطر خیلی‌ها می‌آمدند با چرخونک قرعه‌کشی صحبت می‌کردند و به او وعده‌هایی می‌دادند که اسم آن‌ها را نخ کند تا عمو ببیند.

و درنهایت پس از انجام قرعه‌کشی همه‌ی جوایز به خود بچه‌های مؤسسه رسید چون آن‌ها خودشان تعداد زیادی برگه قرعه‌کشی خریده بودند، پس نوش جانشان.

در کل به شخصه شاهد بودم که چقدر غذا مصرف شد تا جشنواره پا بگیرد، بالاخره آن همه انرژی باید از یک جا می‌آمد ... پس جا دارد که از همین جا از طرف رعد و خودم از زحمات تمام بچه‌هایی که سبب شدند همه چیز در این ۳ روز خوب پیش برود تشکر کنم و از همه متشکرم.

حالا که به پایان آمد این دفتر و حکایت همچنان باقیست، توصیه ما به شما این است که حتماً در همه‌ی جشنواره‌های رعد شرکت کنید و همان یک‌شب رژیم را بی‌خیال شوید. از قدیم گفتند دنیا دو روز است.



مشارکت مجتمع رعد در دومین جشنواره انتخاب بهترین کتاب



انجمن علمی و آفرینش‌های هنری معلولان ایران دومین جشنواره انتخاب بهترین کتاب با موضوع «معلول و معلولیت» را برگزار می‌کند و سازمان بهزیستی کشور، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، خانه کتاب ایران، مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و چند نهاد مرتبط فرهنگی، همزمان با هفته کتاب در آبان ماه جاری این برنامه را اجرا خواهند کرد.

مهندس منصور برجیان مدیر عامل انجمن علمی و آفرینش‌های هنری معلولان ایران و رئیس دومین «جشنواره انتخاب بهترین کتاب با موضوع «معلول و معلولیت» در گفتگوی اختصاصی با وب سایت خیریه رعد گفت: توانمندسازی افراد دارای معلولیت از اهداف اصلی این دوره از جشنواره است و در تلاش هستیم تا فضای مناسب رقابتی میان نویسندگان، محققان و مؤلفان به وجود آید و با تقدیر از نویسندگان ضمن ارتقا سطح فرهنگ عمومی و اصلاح نگرش آحاد جامعه نسبت به افراد دارای معلولیت، زمینه لازم برای آشنایی مخاطبان با توانمندی‌های بالقوه و بالفعل افراد معلول در حوزه فرهنگی فراهم شود.

این مدیر فرهنگی حوزه معلولان گفت: از دیگر اهداف ما بررسی و رفع معضلات و مشکلات فرهنگی و اجتماعی حوزه معلولان است.

مهندس برجیان ادامه افزود: جشنواره در ۲ گروه نویسندگان، محققان و مؤلفان دارای معلولیت با هر موضوع منتشر شده و مؤلفان و ناشران غیرمعلول با موضوع‌هایی مرتبط با افراد دارای معلولیت برگزار می‌شود.

تجلیل از خبرنگاران توان‌یاب با حضور مدیر عامل مجتمع رعد



نشستی که جمعی از مدیران مجتمع رعد به اتفاق منصوره پناهی مدیرعامل رعد شرکت داشتند از خدمات خبرنگاران تجلیل شد. مدیر عامل مجتمع رعد با صدور پیامی ضمن تبریک این مناسبت به تمام اصحاب رسانه بر اهمیت آگاه‌سازی جامعه از طریق خدمت در رسانه تأکید کرد.



همزمان با فرارسیدن روز خبرنگار در نشستی با حضور مدیرعامل مجتمع رعد از تلاش‌های چند تن از خبرنگاران توان‌یاب قدردانی شد. با حضور هاجر بزرگی خبرنگار فدراسیون جانبازان و معلولان، امین جلال‌وند خبرنگار روزنامه جام‌جم، مجید انتظاری خبرنگار خبرگزاری ایسنا و افشین والی‌نژاد خبرنگار آزاد و عکاس بین‌المللی در

ضيافت افطاری خيره رعد برگزار شد

برنامه بر روی سن حضور پیدا کرد و با شور و هیجان همیشگی گفت: شرکت در مراسم‌های مرتبط با کار خیر، مثل مراسم انجمن‌های حامی معلولان، از جمله خیره رعد، انجمن ام اس و ... را وظیفه خود می‌دانم.

بعد از اذان و صرف افطاری، بابک حافظی توان‌یابی که به تازگی با مجتمع رعد آشنا شده است و این آشنایی تغییرات اثر بخشی در زندگی او داشته است بر روی سن قرار گرفت و از نحوه معلولیت خود و زندگی با ویلچر و سختی‌های آن در طول یک‌سال و نیم گذشته مطالبی را بیان کرد و افزود: حضور افراد خیر در مؤسسات نیکوکاری مانند رعد باعث برگشت افراد دارای معلولیت به زندگی می‌شود.

وی ۳ ماه پس از معلولیت به آغوش باز جامعه برگشته و بعد از آشنایی با مجتمع رعد و استفاده از خدمات توانبخشی و آموزشی روال عادی زندگی را خود را از سر گرفته و برای آینده خود با انگیزه فراوان و امید بسیار برنامه‌ریزی می‌کند.

در ایام ولادت امام حسن مجتبی (ع) سنت پسندیده ضیافت افطاری مجتمع رعد با حضور نیکوکاران و حامیان خیره رعد در فضایی سرشار از معنویت و همدلی برگزار شد.

در حضور نیکوکاران و حامیان همیشگی خیره رعد مراسم با خوشآمدگویی آغاز شد و پس از تلاوت آیاتی از کلام الله مجید توسط قاری توان‌یاب فخرالدین شکری، گروه موسیقی سنتی رعد به سرپرستی استاد یاشار خدایی و با ترکیب آرزو براتی، اشرف رجبی، فدیا کوهی، مرضیه دیانت فر، فرناز احمدی، امیر همتیان و حمید رضا رجبی، قطعاتی اجرا کرد.

در ادامه بهمن بهمن‌دار مجری مراسم با خیرمقدم توجه حاضران را به کلیپ سومین حضور تیم ملی توان‌یابان ایران در کشور فرانسه جلب کرد، تیم ملی ای‌لیمپیک ایران مرکب از ۱۵ توان‌یاب و ۱۵ همراه فروردین امسال به مدت یک هفته به شهر بوردو سفر کرد و در ۸ رشته هنری، علمی و مهارتی با سایر شرکت‌کنندگان ۳۹ کشور رقابت کردند.

سپس استاد سیامک اشعریون با دعوت مجری





برگزاری رسییتال پیانو موسیقی فیلم به نفع خیریه رعد

گروه موسیقی معنا رسییتال پیانو موسیقی فیلم را به نفع خیریه رعد در سالن همایش رعد برگزار شد. گروه موسیقی معنا به سرپرستی مجید رحیمی دانش، رسییتال پیانو موسیقی فیلم را با اجرای قطعاتی از موسیقی فیلم‌های خاطره انگیز و فاخر ایرانی و خارجی به مدت ۲ شب در سالن همایش رعد برگزار کرد و تمام درآمد حاصل از این فعالیت فرهنگی را به امر آموزش، توانبخشی و اشتغال افراد دارای معلولیت این مؤسسه اهدا کرد.

حرکت دوباره توپ‌های کوچک بوچیا در رعد

بوچیا در مجتمع رعد بر اساس گسترش ورزش همگانی و حضور ورزشکاران توان‌یاب در سطح حرفه‌ای ورزش صورت گرفته است. رشته ورزشی بوچیا نوعی ورزش تفریحی- تویی است که افراد دارای معلولیت شدید می‌توانند تا سطح قهرمانی کشور و مسابقات جهانی آن را ادامه دهند.

دوره آموزشی - تمرینی ورزش بوچیا با حضور توان‌یابان مجتمع رعد و همکاری واحد آموزش زیر نظر محمد بیگدلی مربی با سابقه و دارای کارت مربیگری از فدراسیون جانبازان و معلولان روزهای دوشنبه و سه‌شنبه هر هفته از ساعت ۹/۰۰ تا ۱۶/۰۰ برگزار می‌شود. آغاز فعالیت مجدد رشته



راهیابی آثار هنر جوان توان یاب ایرانی به نمایشگاه پارآرت ۲۰۱۶



توان یاب سراسر کشور و داوری اولیه توسط ۴ نفر از اساتید رشته نقاشی و هنر (صدیقه اکبری، حمیرا صفاتی، عسل سرمدی و سعید خاکسار) در مجموع تصویر ۳۲ اثر را برای داوری به دبیرخانه مسابقه پارآرت در توکیو ارسال کرد و در نهایت ۵ اثر برگزیده در تیرماه به ژاپن ارسال و در نمایشگاه نهایی پارآرت نمایش گذاشته شد. مجتمع رعد از سال ۲۰۱۳ به عنوان نماینده مسابقات پارآرت آسیایی برگزیده و تاکنون ۲ دوره با دبیرخانه اجرایی پارآرت همکاری کرده است.

نمایش گذاشته شدن این آثار گوشه‌ای از توانایی‌های هنرمندان توان یاب ایرانی ثابت شود. در سومین نمایشگاه آثار ۱۳۵ نفر از توان یابان ۲۰ کشور جهان از جمله ایران، فرانسه، آلمان، بلاروس، چین، کره، سوئیس، قزاقستان، آمریکا، تایلند، انگلستان، هلند، فیلیپین، مالزی، سنگاپور، ژاپن، ایتالیا، کانادا و استرالیا به نمایش درآمد. مجتمع رعد به عنوان نماینده برگزارکننده این مسابقه در ایران پس از جمع آوری ۱۵۰ اثر نقاشی هنرمندان

آثار نقاشی ۵ نفر از هنرمندان توان یاب ایران در نمایشگاه سومین دوره مسابقه بین المللی نقاشی و خوشنویسی «پارآرت ژاپن» به نمایش درآمد. سمیرا نیکاور، زینب صادق کاجی و گیلدا هاشم‌زاده از کرج، محمد برنگی از رشت و زهرا قادری از اقلید فارس هنرمندانی هستند که آثار آنها پس از ۲ مرحله داوری در ایران و ژاپن برای نمایش در مرحله پایانی نمایشگاه پارآرت ۲۰۱۶ انتخاب شد و اصل آثار منتخب توسط مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد برای نمایش به توکیو ارسال شد تا با به



مسابقات ملی روبیک در برج میلاد برگزار شد



مهدی قهاری مدرس کلاس‌های هوش هیجانی مجتمع رعده مسؤولیت برگزاری مسابقات ملی روبیک را در برج میلاد بر عهده گرفت.

وی با تشریح این خبر افزود: مکعب روبیک یکی از بازی‌های فکری مورد استقبال در داخل و خارج کشور است که در سال‌های اخیر در مجتمع رعده برای کارآموزان رعده تدریس می‌شود، سال گذشته ۵ نفر از هنرجویان این کلاس با هدایت و نظارت مدرس خود در مسابقات بین‌المللی روبیک شرکت کردند و در رتبه‌بندی جهانی صاحب جایگاه مشخص شدند.

قهاری با اشاره به پذیرش مسؤولیت برگزاری مسابقات ملی روبیک در برج میلاد، افزود: برای این دوره ۱۲۰ نفر از روبیک‌بازان حرفه‌ای نام‌نویسی کردند و از مجتمع رعده سعیده دشتبانی، علیرضا علی‌نقیان، مصطفی محمدزاده، کبری پورمحمد، سید مهدی موسوی، امیرحسین علیزاده، زهرا حصارکی و احسان صادق عابدین برای حضور در این دوره از مسابقات ملی روبیک ابراز علاقه کردند و شرکت‌کنندگان جمعه اول مرداد در ۲ گروه مجزا مسابقات خود را برگزار کردند.

شایان ذکر است مسابقات ملی روبیک با مکعب‌های ۲*۲، ۳*۳، ۴*۴، ۵*۵، ۶*۶ و ۷*۷ برگزار می‌شود و هنرجویان کلاس هوش هیجانی با حمایت‌های مهدی قهاری برای دومین بار در مسابقه روبیک شرکت کردند و در گروه شرکت‌کنندگان توان‌یاب با یکدیگر به رقابت پرداختند.



ارایه مشورت‌های فنی برای احداث ساختمان رعداغدير پاك‌دشت



احمد نصیری مدیرعامل مؤسسه رعداغدير پاك‌دشت به اتفاق محسن بهمن‌آبادی مربی توان‌یاب پیکرتراشی آن مرکز ضمن بازدید از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعدا و ملاقات با اعضا هیأت مدیره از مشاوره‌های فنی آنها در زمینه احداث ساختمان ساختمان جدید رعداغدير پاك‌دشت استفاده کردند و مهندس احمد میرزاخانی رئیس هیأت مدیره مجتمع رعدا با اشاره به ضرورت حمایت از توان‌یابان در تمامی شهرها و شهرستان‌های کشور، افزود: هدف مجتمع رعدا توانمندسازی افراد دارای معلولیت در تمام نقاط کشور است بدین منظور خود را موظف می‌دانیم به تمام مراکز کمک فکری بدهیم.

هم‌چنین مهندس حسین حریری و مهندس سیدقاسم لواسانی که در طراحی ساختمان مجتمع رعدا کمک‌های ارزنده‌ای داشتند با استقبال از درخواست رعداغدير پاك‌دشت قبول کردند پس از تهیه نقشه‌های فنی، مشاوره‌های فنی خود را ارایه دهند.



برگزاری کارگاه‌های آموزشی سبک زندگی شادتر

کارگاه آموزشی متوالی برنامه‌ریزی شده است که در این جلسات حاضران با مباحثی چون: افزایش آستانه تحمل، اعتماد به نفس، عدم خشونت و روش‌های بهبود کیفیت زندگی آشنا می‌شوند. در این نشست منصوره پناهی مدیرعامل رعدا با تأکید بر ضرورت ارتباط خانواده و مجتمع رعدا افزود: همکاری مشترک ما و خانواده‌ها نقش مؤثری در ارتقاء توانمندی‌های کارآموزان دارد و حل مسائل و مشکلات کارآموزان رعدا با حضور و همکاری خانواده‌ها ممکن و میسر خواهد شد.



به منظور آشنایی خانواده‌ها با ظرفیت‌ها و نیازهای روحی و عاطفی کارآموزان توان‌یاب کارگاه‌های آموزش خانواده‌ها با عنوان «سبک زندگی شادتر» با مشارکت واحدهای مرتبط برگزار شد. منصوره پناهی مدیرعامل و جمعی از مدیران واحدهای آموزش، هماهنگی امور مراکز و روانشناسی و توانبخشی، سلسله نشست‌های آموزشی «سبک زندگی شادتر» برای ۱۵ خانواده از خانواده‌های کارآموزان رعدا برگزار کردند. براساس این گزارش طرح سبک زندگی شادتر برای ۳

برگزاری سمینار اصول حرفه‌ای ارتباطات در مجتمع رعد

افق برگزار شد. سمینار یک روزه آداب معاشرت حرفه‌ای، هنر ارتباطات مؤثر در سازمان، اصول مذاکره، مهارت‌های ارتباط مؤثر، ارتباط با مشتریان و مخاطبان، شناخت ویژگی‌های زبان بدن و اثر آن در ارتباطات، آموزش داده شد.

سمینار یک روزه «آداب معاشرت حرفه‌ای و هنر ارتباطات مؤثر در سازمان» با حضور مدیران، اعضای گروه همیاری بانوان و کارکنان مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و به منظور افزایش کیفیت ارائه خدمات در این مؤسسه خیریه توسط مدرس بین المللی علوم ارتباطات، مهندس هادی آقاجانی مدیر عامل مؤسسه بین‌المللی توسعه فناوری



هیأت مدیره رعد گیلان در مجتمع رعد تشکیل جلسه داد

در بخشی از این بازدید، جلسه مشترکی برگزار شد که مهندس علی سلطانزاده مدیر عامل رعد الغدیر هم در آن حضور داشت و راهکارهای حمایت از رعد گیلان مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و در پایان مسوولان مجتمع رعد و رعد الغدیر موافقت کردند با تدوین برنامه‌های آتی رعد گیلان حمایت‌های لازم را برای توسعه خدمات‌رسانی به توان‌یابان گیلانی ارائه دهند.

ابراهیم شکری رئیس هیأت مدیره، فتاح عاکفی ماسوله مدیرعامل، محمد حسن دهقانزاد، محمد علی راستروان و صغری خرسندی اعضا هیأت مدیره رعد گیلان در سفری یک روزه ضمن بازدید از کلاس‌های درس، کارگاه‌های آموزشی و هنری، امکانات آموزشی مرکز آموزش علمی کاربردی رعد و همچنین کلینیک توانبخشی و قسمت‌های مددکاری و روانشناسی از نزدیک با فرآیند خدمات‌رسانی به توان‌یابان آشنا شدند.



چند نکته برای تامل:

اگر شما خودتان معلولیتی ندارید اما تمایل دارید به افراد دارای معلولیت کمک کنید، بد نیست این چند نکته را بدانید:

- ۱ معلولیت داشتن به این معنی نیست که فرد بدبخت و بیچاره است و نیازمند دلسوزی افراد غیرمعلول است.
- ۲ معلولیت فقط گوشه‌هایی از توانایی جسمی یا ذهنی فرد را درگیر می‌کند و نه همه توانایی‌های او را.
- ۳ معلولیت گاهی باعث محدودیت‌هایی می‌شود اما انسان موجود عجیبی است و توانایی دارد که در مواجهه با محدودیت‌ها، جنبه‌هایی دیگر از ظرفیت وجودی و توانایی‌هایش را کشف کند و رشد بدهد. به همین دلیل، زندگی با معلولیت آن قدرها هم عجیب و غریب نیست که افراد غیرمعلول فکر می‌کنند.
- ۴ وقتی فرد دارای معلولیتی را می‌بینید، به انسان بودنش فکر کنید و نه به معلول بودنش؛ به این‌که او هم حتماً توانایی‌های زیادی دارد که شما هنوز نمی‌دانید و فقط جنبه ناتوانی او را می‌بینید.
- ۵ افراد دارای معلولیت مثل همه‌ی انسان‌های غیرمعلول هستند اما فقط در لحظه‌ای، به خاطر تصادف، یا بیماری، یا از بدو تولد، دچار شرایط خاصی شدند که با شرایط دیگران غیرمعلول کمی متفاوت است. این موضوع ارتباطی با درجه‌ی انسانیت و فهم و شعور و احساسات انسان‌ها ندارد.
- ۶ افراد دارای معلولیت مثل افراد غیرمعلول درک می‌کنند و می‌فهمند. معلولیت به معنی این نیست که آنها نمی‌فهمند یا کمتر می‌فهمند.
- ۷ معلولیت نداشتن هرگز ملاکی برای بهتر بودن و به اصطلاح "سَر بودن" نیست. به عبارت دیگر، اگر فردی معلولیت دارد، معنی‌اش این نیست که کمتر و فروتر است از کسی که معلولیت ندارد.
- ۸ معلولیت نداشتن یک شرایط موقتی است. تضمینی نیست که در آینده‌ای نزدیک یا دور، افراد غیرمعلول نیز دچار این شرایط نشوند.
- ۹ برای ارائه‌ی هر نوع کمکی به افراد دارای معلولیت، حتماً از پیش با چند نفر که آگاه‌ترند، در مورد ضرورت‌ها و نیازهای ارتباطی افراد دارای معلولیت هستند مشاوره کنید.
- ۱۰ حامی حقوق افراد دارای معلولیت باشید. هرچند خیریه‌ها نیازمند کمک مالی شما هستند، اما حقوق افراد دارای معلولیت کار خیریه نیست که ما انجام بدیم و دلخوش باشیم که به وظیفه‌مان عمل کرده ایم. ارزش حقوق افراد دارای معلولیت باید همسان باشد با ارزش حقوق انسانی و اجتماعی افراد غیرمعلول: باید دفاع کنیم از حق افراد دارای معلولیت برای حضور راحت و بی‌خطر در جامعه، مناسب‌سازی شدن مکان‌های عمومی، مناسب‌سازی شدن مدارس و دانشگاه‌ها، استخدام و اشتغال افراد دارای معلولیت، ازدواج و همه حقوقی که یک فرد غیرمعلول می‌تواند خواهانش باشد. از حقوق کودکان دارای معلولیت دفاع کنیم، برای آنها حق بازی، حق شرکت در جمع کودکان، حق رفتن به شهربازی، حق تحصیل و به خصوص تحصیل در کنار کودکان غیرمعلول را قائل باشیم و برای تامین این حقوق، حداقل حرف بزنیم و جامعه اطرافمان را آگاه کنیم.

منبع: @Arastoo۶۳۳



this team - Samira Eram and Masoomeh Khodabakhshi. Amini says, «Iranian Paralympic athletes hold the world record in women's air pistol team, and we are very hopeful to win the gold medal and become the champion in this field in Rio Paralympics.»

▲ I will do my utmost to set a new record in Rio Paralympics.



A conversation with Siamand Rahman - the world's strongest Paralympic athlete

Ever since his debut performance in weightlifting, he has won several medals in international competitions and is hopeful that he will be able to win the gold medal in Rio Paralympics and improve his own record.

▲ What separates me from the world's number one is only one and a half seconds.

A conversation with Shahla Behroozi-Raad - Iran

representative in Rio Paralympics

She holds the fifth place in the world ranking in this field, and the world's number one stands clear of her by only one and a half seconds.

This athlete hopes highly that she will win medals in these competitions, since she believes that her successful admission to enter the Paralympic Games has set a new path for Iranian female rowers.

▲ When He Chats - A note by Mohsen Hosseini Taha

▲ Sports Activities Suitable for People with Disabilities - By people with disabilities' office publishing company

▲ How Sport Leads to Self-confidence - An article by Mohammed Ali Paperi Sabet

▲ A few points about the vitamin of the sun

▲ Jacobson: painter and pianist

Introducing an artist with no hands

▲ Introducing a book: A Guide to Education on Physical Fitness

▲ What's the news in Ra'ad?

explains, "Since years ago, I have come to realize that this sport contributes to the well-being of the entire body and those sitting in a wheelchair can also do it, so I decided to go to Ra'ad Institute and let them know about my willingness to hold Tai Chi classes there. Vahidnia goes on that Tai Chi is a holistic medicine that stimulates all parts of the body and makes each part relaxed and balanced.

▲ I dedicated my gold medal to my wife and my daughter!



A Conversation with Majid Kakoosh- the archer of the IRISFD in Rio 2016 Paralympics. Kakoosh is suffering from CP, however, since childhood he has been into sports and has gained experience in all sorts of them. Currently, his professional field is archery, the very thing that has led him to the Paralympic Games. He won his first extraterritorial medal in W1 Compound Men, a gold medal that earned him a place in Rio Paralympics.

▲ One and a half seconds is all that separates me from the world's number one



A conversation with Shahla Behrooz-Rad -the representative of Iran in Rio Paralympics rowing

competitions. In this conversation she talks about the new equipment that the national Paralympic committee has given her and has boosted her performance. Behrooz-Rad holds the world's fifth place and is hoping that she will win the gold medal in Rio Paralympic Games. She happens to be Iran's only athlete in rowing competitions in Rio.

▲ With the help of the media, we will keep people informed of the news about Rio Paralympics.



Mohammed Keshavarz Noori is in charge of the Public Relations at IRISFD.

Saying that it's the 8th time our country is participating in Paralympic Games, Keshavarz raves about all the helps that the ministry of sports has provided for the camps of the teams. According to him, the conditions of the teams just keep getting better and the fact that the Paralympic prizes have become the same as the Olympic prizes indicates the importance of the sports of people with disabilities.

▲ By working hard, we will definitely be winners!



A conversation with Mehrnoosh Amini -the coach of the women's shooting team- and two of the contestants of

▲ We have done whatever that cannot be done!



A conversation with Mahmood Khosravi-Vafa - president of the Federation for the Disabled about the history of Paralympic Games in Iran and the place these games have in the world.

In this conversation Khosravivafa talks about the path IRISFD has taken to set the ground for attracting sports-enthusiastic people with disabilities, and says that after our Paralympic athletes achievements in continental-international and Paralympic Games, the world has been looking at us differently and our place in the world has changed. He refuses to predict the results of Paralympic Games and says, "achieving acceptable results shows that we have been on the right track, but if we don't get acceptable results, we should come up with a plan to fix our deficiencies.

He regards the cooperation among all entities as the reason for what so far has been achieved in Paralympics and says, «By getting to know Paralympic athletes, men and women have learned about the capabilities of people with disabilities, and have changed the way they look at them.»

▲ A report of the world day of Paralympics

▲ An Iranian flag bearer wheelchair a in is moving ahead of in countries 200 the Olympics

▲ A conversation with Masood Ashrafi- the president of the National Paralympic Committee



As a montain climbing instructor, he has been working hard for 20 years in Paralympic Games and the sport for the people with disabilities.

▲ We predict very good results for our men's and women's sitting volleyball teams.



A conversation with Manouchehr PourHassan - the president of the Islamic Republic of Iran Sports Federation for the Disabled (IRISFD)-about the condition of the teams introduced to Rio 2016 Paralympics. According to PourHassan, our men's sitting volleyball team has participated in the last six Paralympic Games, in five of which the players have won the gold medal and are expected to win the gold medal in Rio 2016 Paralympics again. He goes on saying that it is the first time our women's sitting volleyball team is going to Paralympics, and since they have fierce competitors in Asia and other parts of the world, taking the fifth or sixth place would be very good and is something we expect from them. In this conversation, the president of the Sitting Volleyball Association tells us how they recruit players from other cities in Iran and how they select the qualified players for national teams as well as international games. According to him, this sport is the best activity for people with disabilities, since it not only makes them physically and mentally strong, but they will also be paid monthly.

▲ I have named this class "The Class of Light"!



A Conversation with Marjan Vahidnia - Tai Chi instructor in Ra'ad Institute. The Tai Chi class has been held in Ra'ad Institute for four years and has been welcomed well by the institute's students of Arts. The instructor



شماره اول، پاییز ۱۳۹۵