

این منم که غیر ممکن ها را ممکن می کنم

جودو کار هرمزگانی



مرضیه کمایی دختر جودو کار هرمزگانی در مسابقات انتخابی تیم ملی جودو دختران در اردیبهشت سال جاری در مسابقات انتخابی تیم ملی جودو دختران کشور در مسابقه فینال وزن منهای ۵۷ کیلو رده سنی نوجوانان با شکست حریف یزدی خود صاحب مدال طلا شد و با قهرمانی در این مسابقات جواز حضور در اردوی تیم ملی را کسب کرد. این جودو کار خوش تکنیک هرمزگانی سال گذشته نیز در مسابقات قهرمانی کشور مدال

طلا کسب کرد. کمایی پس از دعوت به اردوی تیم ملی بادرخشش بی نظیر خودنظر کادرفنی تیم ملی را به خود جلب نمود و به همراه هفت ورزشکار دیگر از سایر استان ها برای حضور در رقابت های قهرمانی آسیا در چین تاییه اعزام شد. امیدواریم کمایی در مسابقات جودو قهرمانی بانوان آسیا مدال کسب کند ، تا به عنوان نخستین بانوی هرمزگانی مدال آور مسابقات جودو آسیا نام خود را ثبت کند. فرصتی پیش آمد تا با این دختر جودو کار هرمزگانی گفت وگویی داشته باشیم، امیدواریم مورد قبول خوانندگان صبح ساحل قرار گیرد.
معرفی:
مرضیه کمایی هستم ، عضو تیم ملی نوجوانان کشور از چه سالی فعالیت ورزشی جودو را شروع کردید؟

شناختی از حریفان داری : باتوجه به این که برای نخستین بار در مسابقات برون مرزی شرکت می کنم چندان شناختی از رقیبان آسیایی خود ندارم. چرا جودو را انتخاب کردی : جودو تنها رشته ای است که به صورت حرفه ای دنبال می کنم و دلایل زیادی وجود دارد که مهمترین آن خاص بودن این رشته زیبا و مهیج است. توصیه شما به نوجوانان: شکست در رشته رزمی معنا ندارد ورزشکاران این رشته بدانند که قهرمان شدن باید قوی تر از آن چه که هست باشند. آینده خود را چگونه می بینید : این ورزشکار با اخلاق و با وقار می گوید : آینده ورزشی خود را درخشان و روشن می بینم و بعد از مسابقات آسیایی با یک برنامه بلند مدت برای قهرمانی بیشتر تلاش می کنم . حرف آخر: از خانواده و مربی که محرک های رسیدن من به این نقطه هستند ، مدیر کل ورزش و جوانان استان ، رئیس هیات جودو استان و نایب رئیس جودو خانم نگهداری و خانم حسنی تشکر و قدردانی می کنم .

سال ۱۳۹۴ با حضور در مسابقات استانی فعالیت را در این رشته آغاز کردم و سال گذشته در مسابقات قهرمانی کشور موفق شدم مدال طلا را کسب کنم و به تیم ملی دعوت شوم . وی می گوید: موفقیت هایم مدیون زهرا حسنی مربی دلسوزم ، خانواده ودایی ام هستم. مهمترین نیاز جودو استان: فراهم کردن یک سالن برای این رشته تا باعث پیشرفت و انگیزه بیشتر ورزشکاران این رشته در استان شود. این ورزشکار خوش تکنیک استان می گوید: با تمرینات و آمادگی که در خود می بینم با یاری خداوند سعی و تلاشم را می کنم تا بهترین نتیجه را از مسابقات آسیایی کسب کنم . کمایی در ادامه اظهار داشت : در مسیر راهی که انتخاب کرده ام مانعی در این راه نداشتم و اداره کل ورزش و جوانان و هیات جودو استان همیشه حامی این ورزش بوده اند و بالاترین باور من این است : چون این منم که غیر ممکن ها را ممکن می کنم .

بسکتبال بانوان قشم بر سکوی نخست ایستاد



از رقابت ها، تیم آکادمی بسکتبال قشم، موفق به کسب مقام اول و فاتح این رقابت ها شد. تیم منتخب بزرگسال بانوان بندرلنگه به مقام دوم و تیم خانه بسکتبال بندرعباس به مقام سوم این دوره از بازی ها دست یافتند. گفتنی است، تیم آکادمی بسکتبال قشم، بدون باخت و با اقتدار کامل، موفق به کسب عنوان قهرمانی این مسابقات شد.

تیم بسکتبال بانوان قشم، فاتح مسابقات لیگ برتر استان هرمزگان شد. لیگ برتر بسکتبال بانوان استان هرمزگان با قهرمانی تیم آکادمی بسکتبال قشم، به پایان رسید. در این دوره از رقابت ها، تیم های منتخب شهرستان میناب، شهرستان بندرلنگه، خانه بسکتبال بندر عباس، فولاد و آکادمی بسکتبال شهرستان قشم شرکت داشتند. در پایان این دوره

دوره مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳ بانوان برای دومین بار برگزار شد



گرفته شد. دبیر هیات ورزش های همگانی استان در مراسم اختتامیه ضمن تبریک به شرکت کنندگان و قدردانی از تلاش مدرس دوره خانم رضایی، بر ضرورت توسعه ورزش های همگانی در بین اقشار مختلف و اهمیت آموزش، در به روز کردن دانش مربیان و توسعه و ترویج آن تاکید کردند. روزبه زالی افزود: پس از اعلام قبولی در این آزمون می بایست هریک از شرکت کنندگان به مدت ۳ ماه کارورزی در باشگاه های استان را بگذرانند تا به تجربیات رشته مربوطه بیافزایند.

کلاس مربیگری آمادگی جسمانی درجه سه بانوان حضور ۳۵ شرکت کننده در بندرعباس به کار خود پایان داد. دومین دوره مربیگری آمادگی جسمانی درجه سه بانوان به مدت شش روز در بندرعباس آغاز شده بود در نهایت با برگزاری مراسم اختتامیه با حضور مسئولین هیات به پایان رسید. در این دوره ۳۵ نفر از بانوان علاقه مند به رشته مربیگری آمادگی جسمانی درجه ۳ حضور داشتند که در پایان از بانوان شرکت کننده در دوره، آزمون کتبی و عملی

آنچه ممکن است در ماه آینده برای شما اتفاق بیفتد...

انتخاب خواهید کرد تا یک جریان کم اهمیت و ساده مگر این که البته خودتان یک شب خصوصی با یک دوست را در ذهن خود داشته باشید.

دی

امروز سیمای نیروی عجیبی دارند. به جای این که قراره ایاتان را برنامه ریزی کنید، لازم است که انعطاف پذیر و هوشیار باشید. مخصوصاً مهم است که حواستان را جمع کنید. زیرا افراد بی احتیاط و کله شق در اطرافتان وجود دارند و دوست ندارید مانند آن ها باشید.

بهمن

امروز در مسائل مالی خوش شانس به شما روی می آورد. شاید مورد لطف شخصی واقع شوید و یا در جایی از شما دفاع شود حتی اگر شما از آن بی خبر باشید. اگر خرید می کنید تخفیف خوبی می گیرید و همچنین در محل کارتان خبر خوبی می گیرید.

اسفند

امروز هلال ماه نور آسمان میزان در منطقه وفادار به موضوعات مالی نمودار شما درخشان است. ممکن است در حد آخر تحملتان بعد از این همه تاکید به روی پولتان باشید اما اکنون امواج مغزی راه حلی برای موضوع یک مشاجره دیرینه آماده می کند.

عمیقی خواهید شد. اگر قدرت انتخاب داشته باشید، نمی خواهید وقت خود را با افرادی که خیلی خوب نمی شناسیدشان، بگذرانید چرا که احساس میکنید در حال حاضر توانایی رویارویی با آنها را ندارید. همچنین ممکن است مایل باشید مدتی رانتهای باشید، راجع به مسائل فکر کنید و یا با افکارتان به فضا بروید. این دقیقاً چیزی است که شما در حال حاضر به آن نیاز دارید.

آبان

امروز به خودتان مغرور هستید. بنابراین حتماً لازم است تغییراتی در ظاهرتان به وجود آورید. جلوی آینه بایستید و فکر کنید که چه تغییراتی لازم است انجام شود. لازم نیست که به طور کل همه چیز را عوض کنید اما ظاهران را به روز در آورید.

آذر

امروز خیلی ها در اجتماع به شما نیاز دارند و شما در موقعیتی هستید که آنچه بیشتر با برنامه شما جور است و بدردتان می خورد را انتخاب کنید یا طبیعت معاشرتی که شما دارید احتمالاً یک جمع و جریان مهم اجتماعی را

مرداد

امروز ماه وارد علامت شیر شده و به شما یادآور می شود که مراقب دارائی های زندگی خود باشید. در حال حاضر باید نیم نگاهی به زندگی تان انداخته و آن را مرور کنید تا ببینید که چه کارهایی به نتیجه رسیده و چه کارهایی بی ثمر باقی مانده است. راجع به زمینه هایی فکر کنید که می تواند منجر به ترقی شما شود و ببینید که چگونه این امر به وقوع خواهد پیوست. ولی به خاطر داشته باشید که برای رسیدن به مقصود، باید صبور باشید. پس شما نمی توانید تردستی کنید و تغییرات را با سرعت به وقوع بپیوندانید.

شهریور

امروز می توانید دو راه انتخاب کنید. یا بیرون بروید و با دیگران در معاشرت باشید و در نتیجه پول بیشتری به دست آورید یا می توانید در خانه بنشینید و استراحت کنید.

مهر

شما امروز وارد حالت روحی انزوا طلبی و تفکر

فروردین

باید به روابطتان اهمیت بیشتری بدهید. می توانید انتظار ترکیب کار و تفریح را با هم داشته باشید.

اردیبهشت

شاید لازم باشد یادآوری کنم که شما استعداد و توانایی ایجاد تغییرات مثبتی را در زندگی تان دارید. بروید بیرون و تا جایی که امکان دارد افراد جدیدی را ملاقات کنید. لذت ببرید مطمئناً از این کار خوشحال می شوید.

خرداد

امروز هر اتفاقی که غیر منتظره صورت می گیرد را باید خوب بررسی کنید زیرا منافع آن ضررهایش را تحت الشعاع قرار می دهد. دوست ندارید زیاد در جمع باشید زیرا به طور ناگهانی انرژی تان از بین رفته است. بنابراین بهتر است کمی استراحت کنید و کارها را به دست دیگران بسپارید.

تیر

سعی کنید زیاد مسوولیت قبول نکنید و اگر نه خودتان را تحت فشار زیادی قرار می دهید. انعطاف پذیری در حال حاضر ضروری است. اگر می خواهید دعوت دیگران را بپذیرید، در مقابل برنامه روزانه تان سخت گیری نکنید.