

بدنسازی و پرورش اندام

استان خوزستان >>>

اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ • شماره ۱ • شوال ۱۴۴۴



هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان

تماس مستقیم با
تحریریه ورزشی ما:
۰۹۳۷ ۱۲۹ ۲۹۹۹



Khuzestan.bbf



رقابت
مچ انداز خوزستانی
در مسابقات
آسیایی



حضور دو خوزستانی
در ترکیب آسیایی
تیم ملی
پاورلیفتینگ



کسب دو مدال
توسط ورزشکار
خوزستانی
در مچ اندازی
آسیا



انتصاب سرپرست
کمیته داوران
پرورش اندام



پیام تبریک

رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام
استان خوزستان به مناسبت روز ملی
ارتباطات و روابط عمومی



هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان



BODYBUILDING & FITNESS
of Khuzestan Province

ماهنامه تخصصی: بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان
اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ • شماره ۱ • شوال ۱۴۴۴

فهرست

- ۱..... سخن سردبیر
- ۲..... رقابت میچ اندازی خوزستانی در مسابقات آسیایی
- ۳..... عضویت خوزستانی ها در تیم ملی پاورلیفتینگ
- ۴..... کسب ۲ مدال طلا محسن گلاف در مسابقات آسیایی
- ۵..... کسب سه مدال رویاویی در مسابقات پاورلیفتینگ آسیا
- ۵..... برگزاری دوره مربیگری بدنسازی و فیتنس درجه سه
- ۶..... مدال برنز شجیراتی در مسابقات پاورلیفتینگ آسیا
- ۷..... انتصاب سرپرست کمیته داوران پرورش اندام
- ۸..... مراسم استقبال ملی پوشان پاورلیفتینگ
- ۸..... برگزاری وینارهای آموزشی پرورش اندام
- ۹..... پیام تبریک به مناسبت روز روابط عمومی



از عزیزانی که تمایل به همکاری با ماهنامه بدنسازی خوزستان را دارند، تقاضا داریم مطالب خود را به شماره درج شده در ماهنامه ارسال نمایند.

📧 Khuzestan.bbf

📞 ۰۹۳۷ ۱۲۹ ۲۹۹۹

تماس مستقیم با
تحریریه ورزشی ما:

صاحب امتیاز: هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان
مدیر مسئول: اردوان قاسمی
سردبیر: حسن جلیلی
طراح: دلنا حسین زاده
هیات تحریریه: محمدامین ناصرین و علی زنگنه
همکاران این شماره:

وورسرخن سردبیر



حمد و ستایش خداوند عزوجل را که توفیق داد تا اولین شماره ماهنامه بدنسازی و پرورش اندام خوزستان را در راستای پیشبرد اهداف این رشته در سطح استان و کشور راه اندازی و منتشر کنیم.



با بررسی رسانه های محلی، جای خالی رسانه تخصصی در زمینه بدنسازی و پرورش اندام، ورزش پرمخاطب استان که با بیش از ۳۰ هزار ورزشکار سازمان یافته پیشتاز در خوزستان است بسیار ملموس بود، به همین دلیل با توجه به رسالتمان در زمینه آگاه سازی و با توجه به تخصص موجود در این حوزه بر خود لازم دانستیم به حول و قوه الهی، اولین ماهنامه تخصصی در حوزه ورزش بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان دایر نماییم.



«ماهنامه بدنسازی و پرورش اندام خوزستان» مجله ای است با رویکرد خبری، علمی و پژوهشی که با رسالت اطلاع رسانی، توسعه دانش و انتشار نتایج، تحقیقات حاصل از پژوهش های بنیادی، کاربردی و توسعه ای در حیطه تخصصی بدنسازی و پرورش اندام را به صورت ماهنامه با صاحب امتیازی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان منتشر می کند.



نظرات و نقدهای سازنده خوانندگان عزیز درباره این شماره، راهگشای ما برای رفع کاستی ها و جبران لغزش ها، در مسیر ارتقای سطح کارآمدی این ماهنامه خواهد بود.



حسن جلیلی

مچ اندازی

لازم به ذکر است که ورزشکاران استان همواره جزو نفرات برتر مچ اندازی ایران و جهان بوده و در مسابقات بین المللی مختلف حرف های بسیاری برای گفتن دارند.

ورزشکاران استان در سال گذشته، عنوان های بیشماری در بخش های مختلف از جمله مچ اندازی آقایان و بانوان در سطوح مختلف کسب کردند و همین امر باعث شد که جزو هیات های برتر در کشور باشیم.

رشته مچ اندازی هم اکنون در شهرستان های مختلف استان در تمامی رده های سنی در دو بخش آقایان و بانوان در حال پیگیری است، و مسابقات منظمی در سطح استان برای اتقاء این رشته برگزار می شود.



رقابت ورزشکار خوزستانی در مچ اندازی آسیا

بیست و یکمین دوره مسابقات مچ اندازی قهرمانی آسیا ۲۰۲۳ از ۷ تا ۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۲ به میزبانی شهر عجمان در کشور امارات برگزار می شود.

گفتنی است؛ ۳۲ ورزشکار از کشورمان در این دوره از مسابقات حضور دارند.

یک آقا از خوزستان با عضویت در تیم ملی مچ اندازی در رقابت های قهرمانی آسیا شرکت می کنند.

از خوزستان در آقایان محسن گلایف در ترکیب تیم ملی قرار گرفت.

بعد از پایان فرآیند انتخاب ملی پوشان مچ اندازی ایران با حضور کمیته فنی در جریان مسابقات بین المللی مستریونیورس رامسر و کشوری سنندج، لیست نهایی تیم های ملی آقایان و بانوان جهت اعزام به بیست و یکمین دوره مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۳ امارات اعلام شد.



پاورلیفتینگ

پاورلیفتینگ یا وزنه برداری قدرتی یک ورزش قدرتی است که شباهتهایی با ورزش وزنه برداری دارد. هر دو شامل بلند کردن وزنه در سه تلاش هستند. پاورلیفتینگ از ورزشی به نام odd lifts اقتباس شده است؛ که ان هم شامل سه نوبت برای ثبت بهترین وزنه بوده ولی شامل رویدادهای بیشتری بوده که سرانجام به پاورلیفتینگ امروزی تبدیل شده است.

پاورلیفتینگ به ترتیب شامل سه حرکت اسکوات، ددلیفت و پرس سینه است. پاورلیفتینگ می تواند با تجهیزات یا بدون تجهیزات اجرا شود. پاورلیفتینگ سبک بدون تجهیزات به عنوان پاورلیفتینگ «کلاسیک» (classic) شناخته می شود. در صورتی که از تجهیزات مخصوص استفاده گردد، پاورلیفتینگ با لوازم (equipped) نامیده می شود.



حضور دو خوزستانی در ترکیب آسیایی تیم ملی پاورلیفتینگ

اعضای تیم ملی پاورلیفتینگ اعزامی به مسابقات آسیایی امروز پیش از اعزام با رئیس فدراسیون بدنسازی و فرشید سلطانی رئیس انجمن پاورلیفتینگ ایران و رئیس فدراسیون پاورلیفتینگ آسیا دیدار و گفت و گو کردند.

گفتنی است؛ در وزن ۵۹ کیلوگرم مهدی شجیراتی در وزن ۸۳ کیلوگرم سعید شریفی در وزن ۹۳ کیلوگرم فاضل رویاوی و در وزن ۱۲۰+ کیلوگرم پیمان نژادی در ترکیب تیم ملی قرار گرفتند.

دو ورزشکار خوزستانی در ترکیب تیم ملی پاورلیفتینگ برای حضور در مسابقات قهرمانی آسیا قرار گرفتند.

اسامی ملی پوشان پاورلیفتینگ با لوازم جهت اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۲۳ در هند مشخص شد که مهدی شجیراتی در وزن ۵۹ کیلوگرم و فاضل رویاوی در وزن ۹۳ کیلوگرم، دو ورزشکار خوزستانی شرکت کننده در این رویداد ورزشی هستند.

این رقابت ها از ۱۱ تا ۱۶ اردیبهشت به میزبانی کشور هند و در شهر آلپوزا برگزار می شود.



مچ اندازی

مچ اندازی (به انگلیسی: Arm wrestling) ورزشی با دو شرکت کننده و دو داور برگزار می‌گردد. هر شرکت‌کننده دست خود را بر روی سطحی بنام (پد زیر آرنجی) قرار داده و آن را از آرنج خم کرده به صورتی که فقط آرنج بر روی سطح باشد، و سپس کف دست را به دست حریف قلاب می‌کند.

در مچ اندازی هدف، خواباندن دست حریف بر روی سطح است به ترتیبی که دست برنده بر روی دست بازنده سوار باشد. در مچ اندازی از تکنیک‌هایی چون هوک، تاپ رول و پرس استفاده می‌شود. این مسابقه به نام زور دست هم نامیده می‌شود.



کسب ۲ مدال توسط محسن کلاف در مچ‌اندازی آسیا

ایران در بخش تیمی بزرگسالان کاپ نایب قهرمانی را کسب کرد. در بخش امیدها به عنوان سومی دست یافت و در مجموع همه دسته‌ها بعد از قزاقستان و قرقیزستان به عنوان سومی آسیا دست پیدا کرد.

تیم ملی مچ اندازی با کسب ۵۳ مدال رنگارنگ، کسب عنوان نایب قهرمانی بخش بزرگسالان و سومی مجموع به کار خود رد بیست و یکمین دوره مسابقات آسیایی پایان داد.

گفتنی است؛ سال گذشته تیم ملی مچ اندازی ایران در مجموع به عنوان پنجمی آسیا رسیده بود و امسال با دو پله صعود و کسب مدال‌های پرتعداد روی سکوی سومی آسیا ایستاد.

ورزشکار خوزستانی در رقابت‌های قهرمانی آسیا به دو مدال دست پیدا کرد.

بیست و یکمین دوره مسابقات قهرمانی مچ اندازی قهرمانی آسیا برگزار شد که محسن کلاف ملی‌پوش خوزستانی وزن ۹۰- کیلوگرم، در رده پیشکسوتان کلاس چپ دست به مدال طلا و در بخش پارامچ اندازی کلاس چپ دست نیز مدال برنز را از آن خود کرد.

این رقابت‌ها که در دو بخش آقایان و بانوان در شهر عجمان کشور امارات برگزار شد، روز چهارشنبه ۱۳ اردیبهشت‌ماه به پایان رسید.





کسب ۳ مدال برنز فاضل رویاوی در پاورلیفتینگ آسیا

ورزشکار خوزستانی در مسابقات قهرمانی پاورلیفتینگ آسیا به سه نشان برنز رسید.

مسابقات پاورلیفتینگ با لوازم قهرمانی آسیا ۲۰۲۳ از ۱۱ اردیبهشت در کشور هند آغاز شده است که در جریان این رقابت ها ۱۴ اردیبهشت ماه فاضل رویاوی ورزشکار خوزستانی تیم ملی در اسکوات و پرس به مدال برنز رسید و در بخش ددلیفت مقام چهارم را کسب کرد. رویاوی در مجموع این سه حرکت عنوان سوم دسته دسته وزنی ۹۳ کیلوگرم را به خود اختصاص داد.

پیش از این نیز مهدی شجیراتی در دسته ۵۹ کیلوگرم پرس سینه به مقام سومی رسیده بود.

این رقابت ها تا ۱۶ اردیبهشت ماه ادامه دارد اما کار خوزستانی ها در این مسابقات با کسب چهار مدال برنز به پایان رسید.

پرونده تیم ملی پاورلیفتینگ با لوازم ایران با یک مدال برنز پرس سینه مهدی شجیراتی (۵۹ کیلوگرم)، یک مدال نقره پرس سینه سعید شریفی (۸۳ کیلوگرم)، ۳ مدال برنز فاضل رویاوی (۹۳ کیلوگرم) و ۴ مدال طلای پیمان نژادی (+۱۲۰ کیلوگرم) و کسب عنوان چهارمی تیمی بسته شد.

برگزاری دوره مربیگری بدنسازی و فیتنس درجه سه

دوره مربیگری درجه ۳ بدنسازی و فیتنس در کلانشهر اهواز برگزار شد.

دوره مربیگری درجه ۳ فیتنس از تاریخ ۱۱ لغایت ۱۵ اردیبهشت ماه با شرکت علاقمندان به این رشته در دو بخش بانوان و آقایان برگزار شد.

همچنین دوره بدنسازی درجه ۳ بانوان و آقایان از تاریخ ۱۸ لغایت ۲۵ اردیبهشت ماه برگزار گردید.

گفتنی است؛ کلاس های این دوره ها بصورت آنلاین برگزار و امتحانات در تیرماه پس از هماهنگی با فدراسیون در اهواز بصورت آنلاین برگزار خواهند شد.

پاورلیفتینگ

از ابتدا تشکیلات، سازمان‌ها، انجمن‌ها و فدراسیون‌های مختلفی در حال فعالیت در رشته پاورلیفتینگ می‌باشند. تفاوت این تشکیلات با یکدیگر در قوانین فنی، نحوه برگزاری مسابقات و در کنترل دوپینگ است ولی هدف همه آن‌ها گسترش و رشد پاورلیفتینگ است. حرکات در همه تشکیلات یکی هستند و شامل اسکوات، ددلیفت و پرس سینه می‌باشند.

فدراسیون بین المللی پاورلیفتینگ IPF فدراسیون بین المللی پاورلیفتینگ با نام IPF تنها تشکیلاتی که مورد تأیید سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ ((WADA)) و کمیته بین المللی المپیک ((IOC)) می‌باشد. IPF یکی از پر سابقه‌ترین، معتبرترین و بزرگ‌ترین تشکیلات پاورلیفتینگ در دنیا است.



مدال برنز مهدی شجیراتی در پاورلیفتینگ آسیا

فاضل رویاوی در وزن ۹۳ کیلوگرم دیگر نماینده خوزستانی تیم ملی است که در ادامه به رقابت می‌پردازد.

ورزشکار هندی که سابقه کسب عنوان قهرمانی جهان را هم داشت، در این وزن به مدال طلای مجموع دست یافت.

این رقابت‌ها تا ۱۶ اردیبهشت ماه ادامه دارد.

ورزشکار خوزستانی در مسابقات قهرمانی پاورلیفتینگ آسیا به نشان برنز رسید.

مسابقات پاورلیفتینگ با لوازم قهرمانی آسیا ۲۰۲۳ از ۱۱ اردیبهشت در کشور هند آغاز شده است که مهدی شجیراتی در دسته ۵۹ کیلوگرم پرس سینه به مقام سومی رسید.

مهدی شجیراتی در مجموع سه حرکت اسکوات، پرس سینه و ددلیفت نیز به عنوان پنجمی آسیا رسید.





سرپرست کمیته داوران پرورش اندام خوزستان منصوب شد

رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان در حکمی هدایت احمدی فر را به عنوان سرپرست کمیته داوران منصوب کرد.

به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، اردوان قاسمی در حکمی هدایت احمدی فر را به عنوان سرپرست کمیته داوران پرورش اندام هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان منصوب کرد.

در حکم هدایت احمدی فر سرپرست جدید کمیته داوران پرورش اندام خوزستان آمده است:

نظر به تخصص، تعهد و تجربیات ارزنده جنابعالی در عرصه داوری، به موجب این حکم به سمت سرپرست کمیته داوران پرورش اندام استان خوزستان منصوب می شوید.

انتظار دارم با جدیت نسبت به پیگیری مسئولیت های مدیریتی خود در این سمت مطابق ضوابط و مقررات موضوعه کوشا بوده و نسبت به اجرای امور ذیل اهتمام جدی معمول دارید:

برگزاری سمینارها و کارگاه های دانش افزایی، پیگیری ارتقاء مدارک داوری، داوران محترم، نظارت و پایش دقیق عملکرد همکاران محترم، برنامه ریزی جهت حضور هر چه بیشتر داوران استان در رویدادهای ملی و بین المللی و استفاده از ظرفیت های کمیته محترم داوران فدراسیون و تعامل سازنده با ایشان.



گفتنی است؛ در پایان اردوان قاسمی رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان از زحمات سید افشین موسوی رئیس پیشین کمیته داوران استان تقدیر و تشکر نمود.



بازگشت ملی پوشان خوزستانی پاورلیفتینگ از مسابقات آسیایی هند

به گزارش روابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، تیم ملی پاورلیفتینگ ایران با ۴ ورزشکار در مسابقات با لوازم قهرمانی آسیا ۲۰۲۳ هند حاضر شد.

در جریان این رقابت ها با حضور ۱۴ کشور آسیایی، مهدی شجیراتی به مدال برنز پرس سینه ۵۹ کیلوگرم و فاضل رویاوی دیگر ورزشکار خوزستانی تیم ملی به سه مدال برنز اسکوات، پرس سینه و مجموع رسید.

گفتنی است؛ اعضای خوزستانی تیم ملی پاورلیفتینگ با استقبال اردوان قاسمی رئیس هیات استان خوزستان، عباس ملا رئیس هیات اهواز و جمعی از پیشکسوتان پاورلیفتینگ استان ساعتی پیش از طریق فرودگاه اهواز به استان بازگشتند.

برگزاری وبینارهای آموزشی بدنسازی و پرورش اندام

سه وبینار آموزشی بدنسازی و پرورش اندام برگزار شد.

سمینارهای تمرینات CX، تغذیه ورزشی با رویکرد دوران کاهش وزن و کات عضلانی و وبینار مکمل های ورزشی بر افزایش و کاهش وزن با تدریس مدرسین فدراسیون برگزار گردید.

شایان ذکر است، این وبینارها از تاریخ ۲۳ لغایت ۲۵ اردیبهشت ماه بصورت مجازی برگزار شد

وبینارهای آموزشی بدنسازی و پرورش اندام

بانوان | آقایان

۱	تمرینات CX	شعبه ۱۳۰۲/۰۲/۲۳	دکتر سولماز قادرپناه
۲	تغذیه ورزشی بارویکرد دوران کاهش وزن و کات عضلانی	یکشنبه ۱۳۰۲/۰۲/۲۳	دکتر امید صالحیان
۳	مکمل های ورزشی بر افزایش و کاهش وزن	دوشنبه ۱۳۰۲/۰۲/۲۵	دکتر پدram قربانی

رابط عمومی هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان
ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر:

0936 623 3693 | @khuzestan.bbf



پیام تبریک رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان به مناسبت روز ملی ارتباطات و روابط عمومی

اردوان قاسمی، رئیس هیات بدنسازی و پرورش اندام استان خوزستان، در پیامی ۲۷ اردیبهشت ماه، روز ارتباطات و روابط عمومی را تبریک گفت.

در این پیام آمده است:

بیست و هفتم اردیبهشت ماه به عنوان روز ملی ارتباطات و روابط عمومی در تقویم کشورمان بیانگر اهمیت و جایگاه والای روابط عمومی بوده و در حقیقت فرصت ارزشمندی برای تقدیر و تشکر از زحمات و تلاش‌های صادقانه سخت کوشان عرصه روابط عمومی است. نامگذاری روزی به نام ارتباطات و روابط عمومی گویای اهمیت و نقش آفرینی آن در دنیای معاصر است. مقام معظم رهبری (مدظله العالی) می فرمایند: روابط عمومی بهترین نمایانگر اوضاع داخلی یک نهاد از یک سو و از سوی دیگر منعکس کننده چگونگی مسائلی است که در آن نهاد می گذرد.

شکی نیست مدیران و کارشناسان روابط عمومی با اطلاع رسانی، اطلاع یابی و انعکاس به موقع مسائل، مشکلات و نیازهای مخاطبان، مدیران را در فرایند مهم تصمیم گیری و تصمیم سازی یاری می‌کنند و ما نیز قدردان این تلاش حرفه ای و حساس روابط عمومی ها هستیم.

اینجانب ضمن تبریک روز ملی روابط عمومی و ارتباطات به همه مدیران، کارکنان و کارشناسان روابط عمومی فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام، اداره کل ورزش و جوانان استان خوزستان و همکارانمان در بخش روابط عمومی هیات استان، توفیق روز افزون همه این عزیزان را جهت تحقق اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی از درگاه حضرت حق مسئلت می‌کنم.