



## رئیس هیات دوومیدانی هرمزگان در جمع شورای راهبردی فدراسیون دوومیدانی

منصور روشن قیاس رئیس هیات دوومیدانی هرمزگان به عضویت شورای راهبردی فدراسیون دوومیدانی درآمد. با تصمیم هاشم صیامی رئیس فدراسیون دوومیدانی ایران اعضای شورای راهبردی این فدراسیون معرفی شدند. اعضای این شورای راهبردی منتخبی از روسای هیات های دوومیدانی و اعضای مجمع فدراسیون دوومیدانی هستند که منصور روشن قیاس رئیس هیات دوومیدانی هرمزگان در جمع اعضای این شورا قرار گرفته است. این شورا به عنوان اتاق فکر فدراسیون دوومیدانی عمل خواهد کرد و مهمترین تصمیمات کلیدی برای دوومیدانی در این شورا گرفته خواهد شد.



## دارنده مدال نقره مسابقات رومانی :

# می خواهیم هر روزم بهتر از دیروز باشد



محمود رئیسی

raili.mahmood@gmail.com

این ورزشکار هرمزگانی چندی پیش در دسته فیزیک مسابقات بین المللی و حرفه ای رومانی شرکت کرد و مدال نقره را از آن خودش کرد. ورزش بدنسازی و پرورش اندام را از باشگاه آتش نشانی بندرعباس با مربیگری یونس قنبری فراگرفت و برای موفقیت از قهرمان های بزرگ دنیا حتی محمد علی کلی الگو برداری می کند. گفت و گوی اختصاصی صبح ساحل را با این ورزشکار موفق هرمزگانی با هم می خوانیم.

● لطفا خودتان را به صورت کامل معرفی کنید.  
شایان منصوری، متولد بیست و پنجم شهریورماه ۱۳۷۳ بندرعباس، دارای مدرک لیسانس تربیت بدنی

● دوران ورزشی شما چگونه آغاز شد؟  
شروع ورزش من با ورزش بدنسازی و پرورش اندام بود.

● الفبای ورزش بدنسازی و پرورش اندام را چگونه و با کدام مربی آموختید؟  
من ورزش بدنسازی و پرورش اندام را از باشگاه آتش نشانی بندرعباس با مربیگری یونس قنبری که همیشه زحمات این مربی عزیز در ذهن من خواهد ماند.

● ورزش بدنسازی و پرورش اندام چند شاخه دارد؟  
ورزش بدنسازی و پرورش اندام دارای شاخه های فیزیک، فیزیک کلاسیک، بادی بیلدینگ، بادی کلاسیک و فیتنس می باشد.

● شما در کدام شاخه از بدنسازی کار می کنید؟  
بنده در شاخه فیزیک فعالیت دارم

● در چه مسابقاتی شرکت کرده اید و از افتخارات خودتان بگوئید؟  
مسابقاتی مختلفی بوده است که آخرین مسابقات جهانی رومانی بود و بنده در رشته فیزیک این رقابت ها مدال نقره کسب کردم.

● دوران اوج شما مربوط به چه زمانی است؟  
برای رسیدن به اوج باید تلاش بیشتری بکنم و می خواهیم هر روزم بهتر از دیروز باشد.

● مربیان شما تاکنون چه کسانی بوده اند؟  
یونس قنبری، فرشید افشار، بهزاد قایی و در حال حاضر دوست و استاد عزیزم فرشید صولت پور مربیانی هستند که برای من بسیار زحمت می کشند.

● الگوی شما برای این ورزش چه کسانی هستند؟  
از قهرمان های بزرگ دنیا حتی محمد علی کلی الگو برداری می کنم.

● قشنگ ترین خاطره شما در این ورزش چیست؟  
بر خلاف قوانین و رژیم های سخت مسابقات بدنسازی و پرورش اندام که ورزشکارها روز قبل نباید غذاهایی مثل قند و آب زیاد بخورند، مربی من فرشید صولت پور برای شوک به بدنم و به اصلاح بازگویی بدنم صبح روز قبل مسابقه در رومانی رژیم غذایی من را آزاد کرد و باهم کلی غذا های چرب و پر کالری خوردیم و این خاطره از ذهن من پاک نمی شود.

● تاکنون به جایگاهی که در این ورزش می خواستید رسیده اید؟  
هر ورزشکاری برای رسیدن به جایگاهی که دوست



● خانواده هم اهل ورزشی هستند؟  
بله، با ورزش غریبه نیستند.

● حرف آخر...

ممنونم از روزنامه صبح ساحل و تشکری کنم از پدر و مادرم و دوستان عزیزم که همیشه یار و همراه من هستند و بنده را حمایت می کنند. تشکر می کنم از هیات بدنسازی و پرورش اندام استان که تمام هم و غم خود را گذاشته اند تا این رشته ورزشی و ورزشکاران آن در سطح کشور موفق باشند. از همه پیشکسوتان و مربیان عزیزم هم تشکر می کنم که تجربیات آن ها چراغ راه پیشرفت و موفقیت ما جوانان می باشد. از دوست و مربی بسیار با دانش خودم فرشید صولت پور که همیشه حامی من هستند تشکر می کنم.

● پرورش اندام چه کسانی هستند؟  
بهترین مربی ایرانی فرشید صولت پور و بهترین مربی خارجی هانی رامبد

● دوست دارید چه خدمتی برای ورزش هرمزگان بکنید که به یادگار بماند؟  
دوست دارم مسیری را که طی کردم به سایر کسانی که قصد دارند ورزش را به صورت حرفه ای آغاز کنند انتقال دهم و در این راه از هیچ تلاش و کوششی فروگذاری نخواهم کرد.

● اوقات فراغت خود را چگونه سپری می کنید؟  
بیشتر سعی می کنم با ورزش اوقات فراغت خودم را پر کنم.



اندام موفق باشند باید تمرینات منظم و با برنامه داشته باشند. جوانان برای رسیدن به هدف و موفقیت باید تلاش و پشتکار و الگوگیری از قهرمانان واقعی داشته باشند و سختی را به جان بخرند و با صبر و حوصله به نتیجه خواهند رسید.

● ورزشکار پرورش اندام ایرانی و خارجی مورد علاقه شما چه کسانی هستند؟

آرش رهبر و آرنولد

● بهترین مربی ایرانی و خارجی در بدنسازی و



درد باید تلاش مصاعف کند و یقینا من هم تلاش خواهیم کرد تا به آن چه که از این ورزش می خواهیم برسیم.

● صمیمی ترین دوست ورزشی خود را نام ببرید؟  
دکتر فرشید صولت پور از صمیمی ترین دوستان من در ورزش می باشد.

● چه توصیه ای به جوانانی که می خواهند وارد این رشته ورزشی بشوند دارید؟  
جوانانی که می خواهند در ورزش بدنسازی و پرورش