



### کشتی آلیش، ورزشی قدیمی

نام «کشتی آلیش» برای بسیاری غریبه است و نمی دانند این چه نوع کشتی ای است. آن طور که در توضیحات این کشتی آمده «آلیش» در زبان فارسی به معنی «مباحثه» و در زبان ترکی به معنای «شروع کردن» و «گرفتن» است که به عنوان یک نام بر روی یک نوع کشتی محلی نهاده شده و به آن «کشتی باشال» هم می گویند. این ورزش از سال های بسیار دور به صورت یک کشتی سنتی در کشورهای از جمله قزاقستان، ازبکستان، ایران، لیتوانی، قزاقستان و در کل آسیای مرکزی رایج بوده و در سرزمین پهناور ایران، در مناطقی از جمله استان خراسان، گلستان، مازندران و... پیشینه دارد. این ورزش شباهت هایی به کشتی با چوچه خراسان دارد و همچنین تکنیک هایش شبیه تکنیک های جودو است؛ از این رو برخی از جودوکاران در این زمینه هم فعالیت می کنند. شاید خیلی ها تصور این را هم نمی کردند که دختران ایرانی بتوانند روی تشک کشتی قرار بگیرند و حتی صاحب مدال و افتخار هم بشوند، اما این اتفاق سرانجام افتاد، هر چند که این دختران در انزوای خبری فعالیت می کنند. رهنما معتقد است بی خبری بهتر از باخبری است، زیرا در این حالت درگیر حاشیه می شوید و نمی توانید به خوبی روی تمرینات تمرکز کنید؛ برای همین هم زیاد اهل مصاحبه نیست. دختران کشتی گیر در سکوت و به دور از غرور تمرینات خود را پیگیری می کنند، بدون اینکه توقعی داشته باشند؛ تنها دلیلشان برای به جان خریدن تمرینات سخت و دوری از خانواده کسب پیروزی و مدال در رقابت های جهانی است.



### آلیش کارشدم

رهنما از طریق مربی اش با این کشتی آشنا می شود. او در این زمینه برایمان توضیح می دهد: «مربی من یک روز به سالن تمرین آمد و اسم کشتی آلیش را آورد و گفت مانند جودو است و تنها در اسم و تکنیک ها باهم فرق دارند. شال سرمان را دور کمرمان می بستیم و تمرین می کردیم. دو هفته به مسابقات استانی این رشته مانده بود. ناگفته نماند که آن زمان هنوز آلیش فدراسیون نداشت و زیر نظر انجمن ها فعالیت می کرد و تنها ۸ تا ۱۰ نفر بودند که با این ورزش آشنایی کامل داشتند.»



### مقام اول کشوری، اولین دستاورد کشتی آلیش

سال هاست که کشتی با چوچه که ورزش پهلوانان خراسانی است در انحصار مردان بوده است، اما دختر جوان کشتی گیر ما با آموختن فوت و فن این رشته توانسته پرچم کشورمان را در میادین بین المللی بالا ببرد. دختر آلیش کار منطقه ما برای حضوری موفق در مسابقات تمرین هایی سخت و طاقت فرسا انجام می دهد و چندین مرحله اردوی سخت را در شهرهای مختلف پشت سر می گذارد. او توانسته در اولین دور مسابقات کشتی آلیش مقام دوم استان و مقام اول کشور را به دست بیاورد و در اولین حضورش در مسابقات آسیایی مقام سوم آسیایی را با پشت سر گذاشتن حریفان قدرتمندی کسب کند. رهنما می گوید: «به مسابقات انتخابی تیم ملی که در گلستان برگزار



### سومی استان اولین دستاورد ورزشی ام بود

او بعد از یک ماه تمرین و آماده شدن به همراه تیم ورزشی گلپهار به مسابقات های استانی جودو اعزام می شود که تنها خودش می تواند برای گلپهار مقام آوری کند. این دختر آلیش کار منطقه ما می گوید: «خیلی زود توانستم در جودو پیشرفت کنم و تکنیک ها و تاکتیک ها را یاد بگیرم؛ برای همین مربی ام مرا برای مسابقات های استانی انتخاب کرد و همراه تیم برای این دوره از مسابقات رفتم که توانستم مقام سوم استان را کسب کنم. حریفان بسیار قدرتمندی داشتم که برخی از آن ها مدال های کشوری و سابقه حضور در میدان های جهانی را داشتند؛ از این رو مدالی که به دست آوردم برایم بسیار با ارزش بود. اما خانواده ام به شدت مخالف ورزش کردنم بودند؛ به خصوص مادرم هنگامی که ورزش کردنم را از نزدیک دید گفت: «اگر تو آسیب ببینی، من دق می کنم». با اولین مدالی که آوردم این دغدغه ها کمتر شد، اما از بین نرفت.»



### از رشته پزشکی تا تربیت بدنی

آرزوی خانوادهاش برای او تحصیل در رشته پزشکی بوده، اما رهنما بر خلاف میل خانوادهاش «تربیت بدنی» را برای ادامه تحصیل انتخاب می کند: «پدر و مادرم تأکید بسیاری روی درس خواندنم دارند. آن ها دوست داشتند در آینده رشته پزشکی را برای ادامه تحصیل انتخاب کنم؛ حتی پدرم در رشته تجربی ثبت نام کرد. چون علاقه ای به زیست نداشتیم، بعد از یک هفته رشته ریاضی را انتخاب کردم. سال بعد که پدرم کتاب های علوم تجربی را گرفته بود به او گفتم یک سال است که تغییر رشته داده ام. درس هایم بسیار خوب بود؛ حتی یک ترم در دانشگاه رشته «مهندسی برق» خواندم، اما علاقه ای به آن نداشتیم و این هم زمان شد با مسابقات های ورزشی ام؛ به همین دلیل انصراف دادم و در رشته «تربیت بدنی» ثبت نام کردم.»



### ناامیدی غلبه کرد

هر ورزش کاری در دوره ای ناامیدی را تجربه می کند و این دختر ورزش کار منطقه ما هم خیلی زود این حس را تجربه کرده است. خودش درباره این دوره ناخوشایند می گوید: «مدال های طلای بسیاری در وزن خودم که ۷۵ کیلو بود کسب کرده بودم و نفر اول وزن خودم بودم، اما چون در حال کم کردن وزنم بودم به یک وزن پایین تر آمدم و با حریفی روبه رو شدم که ۱۰ سال جودوکار بود و ۵ سال سابقه عضویت در تیم ملی را داشت. در اولین مبارزه ظرف چند ثانیه باختیم. در واقع به تجربه اش باختیم و البته استرس زیادی داشتیم، زیرا او از نظر ظاهری از من بسیار بلندتر و درشت تر بود. بعد این باخت چند هفته دچار افسردگی شده بودم، ولی با صحبت هایی که مربی ام کرد دوباره به ورزش برگشتم. در دوره بعد با هم با همان حریف روبه رو شدم و باختیم، با این تفاوت که این بار بیشتر توانستم مقابلش دوام بیاورم. این بار دیگر دچار آن بحران نشدم و توانستم آن را پشت سر بگذارم.»



گفت و گوباز هرا رهنما، کشتی گیر موفق منطقه ما

## آلیش کار جوان

منشادی - قدم هایش محکم و پر قدرت است و این روزها عزمش را جزم کرده که بتواند این دوره نیز به مسابقات جهانی راه پیدا کند. تمرینات بی دریغی و سخت انجام می دهد، آن قدری که حتی دیدن تمریناتش هم نفس را به شماره می اندازد. زهرار رهنما ورزش کار با اخلاق رشته «کشتی آلیش» است که ادب و احترامش در میان ورزش کاران زبانزد است. با این آلیش کار محله «عبدالمطلب» در دفتر شهر آرامحله است قرار داریم. می آید و با چهره های بشاش و پر انرژی صحبت را شروع می کند. از کودکی اش می گوید که تنها کارش خوردن و خوابیدن بوده و با یک اتفاق ساده وارد عرصه ورزش شده است. حتی آن روزها هم لحظه ای تصور نمی کرده که روزی روی سکوها ی جهانی بایستد و سبب به اهتزاز در آمدن پرچم کشورش باشد. قهرمان منطقه ما فعالیتش در این رشته را از سال ۹۱ شروع کرده، اما فاتح میدان های کشتی زیادی بوده و همین چند وقت پیش هم در مسابقات جهانی آسیا مقام سوم را از آن خود کرده است. او می گوید: «امسال عزمم را جزم کرده ام که مقام اول مسابقات جهانی را کسب کنم». گفت و گوی ما با ساکن محله «عبدالمطلب» را بخوانید.



### ورزش در کودکی ام جایگاهی نداشت

زهرار رهنمای عراقی متولد ۷۵ است و در یک خانواده فرهنگی به دنیا آمده است. او تا قبل از اینکه ساکن محله «عبدالمطلب» شود در گلپهار ساکن بوده و شروع فعالیت های ورزشی اش هم از همان جا بوده است. رهنما دوره کودکی خودش را این گونه برایمان توضیح می دهد: «در دوران کودکی به هیچ وجه اهل ورزش و تحرک نبودم. کارم این بود که غذایم را می خوردم و روی تختم دراز می کشیدم. همین به اصطلاح خوردن و خوابیدن سبب شده بود که اضافه وزن داشته باشم و در درده دختران تپل قرار بگیرم! اضافه وزنم سبب نگرانی مادرم شده بود؛ به همین دلیل از پزشکی که متخصص تغذیه و

رژیم بود وقت گرفتم. هنگامی که دکتر مهرپور ویزیتم کرد گفت: «استخوان بندی خوبی داری و برای ورزش بسیار مناسب هستی». همین صحبت دکتر مهرپور سبب تغییر سبک زندگی رهنما می شود. از آنجا که دکتر مهرپور خود در زمینه آمادگی جسمانی و جودو مربی بوده از زهرامی خواهد در این کلاس ها ثبت نام کند و با رژیم غذایی و ورزش به وزن ایدئالش برسد. این قهرمان آسیایی در این باره توضیح می دهد: «با ورودم به این کلاس های آمادگی جسمانی زندگی ام ورق خورد و توانستم ظرف سه ماه وزنم را از ۸۰ به ۷۵ کیلو برسانم. مربی ام شگفت زده شده بود که چطور این همه تغییر کرده ام و از آن دختر تنبل تبدیل به یک دختر ورزش کار شده ام. استعدادم در زمینه فراگیری فنون جودو بسیار خوب بود و بهترین شاگرد استادم در کلاس بودم.»