

اکنون این رشته شغل من است.»

مدیر باشگاه باید صورت باشد

او مدیر موفقی هم بوده و توانسته در این سال‌ها باشگاه خود را در محله‌ای کم‌برخوردار حفظ کند. فهیمه در باره مسئولیت مدیر باشگاه می‌گوید: «کسی که مدیر سالن است مسئولیت زیادی دارد. یک مربی بعد از برگزاری کلاس کارش تمام است. اما مدیر سالن از صفر تا صد کارهای سالن را بر عهده دارد. درآمد کم می‌شود برنامه‌ریزی کند. مدیر سالن باید صورت باشد. اجاره سالن، قبض‌ها و مسئولیت بیمه همه‌وزن‌شکاران بر عهده او است. اگر مشکلی برای وزن‌شکار پیش بیاید مدیر سالن باید پاسخ‌گو باشد. اجاره باشگاه، حقوق مربیان، منشی و هزینه‌های جانبی بر عهده مدیر است و بعد از حساب همه هزینه‌ها شاید درآمدی برای او بماند. یک مدیر خوب باید عاشق کارش باشد.»

برگزاری مسابقات استانی در سالن کوثر

او از سال ۸۹ نماینده سبک‌ای اف کی کیو کوشین کاراته در استان خراسان رضوی است و توانسته سال گذشته مسابقات استانی این سبک را در سالن کوثر برگزار کند. این سبک توسط منوچهر وحیدی وارد ایران شده است. او از همان سیزده سالگی با این سبک شروع می‌کند و بعد از مسابقات زیاد و شروع مربیگری تصمیم می‌گیرد نماینده این سبک در استان شود. آزمون و مراحل مورد نظر را پشت سر می‌گذارد و حالا نماینده این سبک در استان است. او از تجربه برگزاری مسابقات می‌گوید: «مسابقات داخل استان را سال گذشته با هماهنگی هیئت کاراته استان خراسان رضوی در سالن کوثر برگزار کردم. نماینده سبک می‌تواند اجازه از هیئت کاراته مسابقات را در سطح استانی بگیرد. ۱۲۰ شرکت‌کننده در این مسابقه در وزن‌های مختلف شرکت داشتند. با اینکه برگزاری مسابقه سخت بود اما تجربه‌ها، رزگمندی بود که باید در این مسیر به دست می‌آورد. هیئت استان و داوران همکاری زیادی داشتند و مسابقه در سطح خوبی برگزار شد. شرکت‌کنندگان هم تجربه بسیار خوبی به دست آوردند. «فهیمه همچنان مسیر خود را ادامه می‌دهد. او از سال ۸۴ وارد حوزه داوری هم شده است. قضاوت‌های نابجا انگیزه او را بیشتر می‌کند و بعد از شرکت در دوره‌ها با تمرین در سالن خودش داوری را شروع می‌کند و بعد از دادن آزمون هاد اوری می‌شود.»

علاقه و استعداد فرزندانمان را بشناسیم

لبخند موفقیت هنرجویان و خانواده‌های آن‌ها برای این مربی و ورزشکار موفق محله امام‌هادی^(ع) ارزش زیادی دارد. اومی‌گوید: «وقتی هنرجویانم به قهرمانی می‌رسند خوشحالم که با تمام وجود برای آن‌ها کار کرده‌ام. از مسیری که طی کرده‌ام رضایت دارم. از هنرجویانم که حرف اول را در کشور می‌زنند رضایت دارم و امیدوارم در آینده به موفقیت‌های بالاتر برسند. استعداد و مهارت یابانیا هر فرد در وجود خودش نهفته است و به آن آگاهی دارد. خواهش من از خانواده‌ها این است که آرزوهای دست‌نیافته خودشان را به فرزندان نشان تحمیل نکنند. اجازه دهند آن‌ها توانایی، استعداد و مهارت خود را شناسایی کرده و همان را دنبال کنند. فرزندان خود را بیشتر بشناسند و فرصت دهند تا آن‌ها علاقه‌شان را دنبال کنند.»



مشهد شهری کاراته‌خیز

فهیمه معتقد است مشهد شهری کاراته‌خیز است و محلات حاشیه شهر یا کم‌برخوردار بیشترین قهرمانان را در این رشته ورزشی دارند. او می‌گوید: «خیلی از دخترها برای دفاع از خود این رشته را انتخاب می‌کنند و بعد از تمرینات اعتماد به نفسشان بیشتر می‌شود. شخصیت بهتری پیدا می‌کنند و به آن‌ها اهمیت داده می‌شود. بچه‌های حاشیه شهر جدی‌تر هستند و تمام تمرکز خود را روی کاری که انجام می‌دهند می‌گذارند و قدر آن را می‌دانند. تفریحات آن‌ها کم است و به ورزش و باشگاه ختم می‌شود. آینده هنرجویان خود را بسیار خوب می‌بینم و مطمئنم مقام جهانی می‌گیرند. تنها مشکل ما کمبود حامی مالی و مشکلات مالی است.»

و مشوق بود و من را حمایت کرده است. «فرزندانش هم مثل خودش به ورزش علاقه دارند. پسر بزرگش، حسام، استعداد زیادی در فوتبال دارد و این رشته را به طور حرفه‌ای دنبال می‌کند. مهدیار هم ورزش را با ژیمناستیک شروع کرده و یکی دو سال بعد رشته مورد علاقه‌اش را دنبال می‌کند.»

کمبود امکانات در محله‌های کم‌برخوردار

او به هدفش در مسابقه‌های کشوری، یعنی قهرمان شدن رسیده است و از سال ۸۵ تصمیم می‌گیرد وارد حوزه مربیگری شود. حالا همه تمرکزش را روی هنرجویانش گذاشته و آن‌ها را برای قهرمانی کشور و سطوح بین‌المللی آماده می‌کند. هشت سال پیش در محله امام‌هادی^(ع) سالن ورزشی اجاره می‌کند و به آموزش این رشته مشغول می‌شود. در باره وضعیت ورزشی بانوان این محله می‌گوید: «بیشتر هنرجویان من از همین محله هستند و بیشترین افتخار را کسب کرده‌اند.» او شناخت خوبی از محله دارد و می‌گوید: «جمعیت زیاد و پرتراکم این محله و کمبود سالن ورزشی باعث شده فکر باشگاه داری بیفتم. جوانان این محله استعداد زیادی دارند و با انگیزه هستند. شناخت خوبی از محله دارم، استعداد نوجوانان و جوانان این محله زیاد است. اما مسئولان ارگان‌های مختلف بهایی به این محله نمی‌دهند. بچه‌های اینجا علاقه زیادی به موفقیت دارند و در هر رشته با هنری وارد شوند تمام تلاش خودشان را می‌کنند. پشتکار و اراده زیادی دارند. اما با این همه انگیزه امکانات رفاهی ندارند. فضای سبز مناسب برای پیاده‌روی ندارند. استخر مناسب ندارند. خانواده‌ها از فرزندان با استعدادشان حمایت می‌کنند ولی معمولاً از لحاظ مالی مشکل دارند. متأسفانه حامی مالی هم نیست که از استعدادها این محله به ویژه زنان حمایت کند. شرایط اقتصادی فعلی هم مزیت بر علت شده است. چنان که تعداد محدود حامی مالی هم که داشتیم در این سال‌ها از ورزشکاران قهرمان حمایت نکردند. هنرجویانم معمولاً از خواسته‌های دیگر خود می‌گذرند. از هزینه‌ها و خرج‌های دیگر خود می‌زنند تا بتوانند در مسابقه شرکت کنند یا مدارک بالاتر را بگیرند. خود من همین مسیر را دنبال کردم و



موفقیت با تمرین و تکرار به دست می‌آید

فهیمه از رئیس هیئت کاراته استان خراسان رضوی، محمد حجتیان، تجلیل می‌کند که پیگیر برنامه قهرمانان این رشته است و برای آن‌ها برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری می‌کند. او می‌گوید: «سالن‌های این رشته باید تجهیز شود و به روز باشد. کاراته در بخش کاتا حرکات نمایشی نیاز به امکانات خاصی ندارد. اما در کمیته (مبارزه فردی) سالن باید مجهز باشد. کیسه‌های ضربه استاندارد، میت‌های مختلف، وزنه و وسایل به روز مخصوص آمادگی جسمانی برای این رشته ضروری است. مسابقات این رشته در سطح بین‌المللی برگزار می‌شود. کاراته مثل همه رشته‌ها هزینه دارد اما پرخرج نیست. ساق‌بند، کلاه و لباس مخصوص نیازهای اولیه این رشته است و برای رسیدن به هر کمر بند و مرحله نیز باید توسط هنرجو هزینه پرداخت شود. در ابتدا لباس تمام سفید است. بعد از آن هنرجو با آموزش تکنیک‌های جدید و دادن آزمون وارد مرحله بعد می‌شود. کمر بندها به ترتیب نارنجی، آبی، زرد، سبز، قهوه‌ای و مشکی است و بعد هم دان‌ها شروع می‌شود که تا ۱۰ ادامه دارد. بین هر کمر بند معمولاً چند ماه و بین هر دان معمولاً سه تا چهار سال فاصله است. هر چه دان بالاتر می‌رود فاصله بین دان‌ها بیشتر می‌شود. علاوه بر آزمون و سنوات، توجه به نکات ریز در این رشته اهمیت زیادی دارد. دان بالاتر بسیار ارزشمند است و تجربه کاری را نشان می‌دهد. برای آزمون دان باید کاتارو خوبی باشیم و کاتارو را کامل و بدون نقص انجام دهیم. در این رشته آمادگی جسمانی و مبارزه خوب بسیار اهمیت داد. تمرین و تکرار و تکرار و تمرین فرد را موفق می‌کند. دقت و تمرکز بر روی حرکات ریز مثل نشست‌ها و داچی‌ها بسیار مؤثر است.»

اوایل بعد از باخت‌ها ناراحت می‌شدم، ولی برای بهتر شدن، کسانی را الگوی خودم می‌کردم که در مسابقه اول می‌شدند و مسیر آن‌ها را دنبال می‌کردم. نوع تمرین‌ها و تغذیه آن‌ها را سؤال می‌کردم و مثل آن‌ها جرمی می‌کردم. برای رسیدن به مقام قهرمانی اهمیت زیادی داشت. شکست‌پلی برای پیروزی‌هایم شد. آن زمان شرکت در مسابقات کشوری خیلی سخت‌تر از امروز بود. معمولاً با ماشین یا اتوبوس برای مسابقات می‌رفتیم. از شش ماه قبل تمرین‌های سخت را شروع می‌کردیم. روزی دو بار تمرین داشتیم. صبح‌ها تمرین‌های باشگاه بود و عصرها با بچه‌ها به بوستان ملت می‌رفتم و دو دور، دور بوستان می‌دویدیم. هفته‌ای یکبار هم به کوه می‌رفتیم. کاراته رشته‌ای سرعتی و قدرتی است و باید هر دو را با هم کار می‌کردم. در باشگاه روی کیسه کار می‌کردیم و مبارزه داشتیم. برای دویدن به بوستان ملت می‌رفتیم تا قدرت و سرعت را با هم بالا ببریم. «دستاوردا این تلاش و اراده برای فهیمه قهرمانی استانی و کشوری در سال‌های متممادی بوده است. اومی‌گوید: «الان هنرجویان خودم در مسابقات اول معمولاً با شکست روبه‌رو می‌شوند. فضای سالن و حضور جمعیت استرس زیادی به هنرجو وارد می‌کند. تمرکز بچه‌ها از بین می‌رود نمی‌توانند تکنیک‌ها را به درستی انجام دهند. اما همین شکست‌ها به آن‌ها کمک می‌کند. تمرین بیشتر استرسشان را کم می‌کند. حالا شاگردانم مقام‌های پی‌درپی کشوری دارند و در بخش کاتا و کمیته مدال‌های مختلف قهرمانی دارند.»

رشد هم‌زمان جسم و روح

فهیمه عاشق مبارزه است و بخش کومیته یعنی مبارزه را در کاراته انتخاب کرده است. می‌گوید: «هیجان زیاد از همان کودکی در من وجود داشت و ورزش‌های رزمی آرام می‌کرد. برخلاف تصور جامعه که رشته‌های رزمی را مردانه می‌دانند، این رشته هیچ ارتباطی با جنسیت ندارد. برخلاف تصور خیلی‌ها این رشته انعطاف‌پذیری زیادی دارد. اولین نکته آموزشی در این رشته تواضع، فروتنی و احترام است. زمان ورود و خروج از کلاس کلمه «اوس» گفته می‌شود. هر لحظه هنرجویان این کلمه به استاد احترام می‌گذارند و تواضع می‌کنند. هیچ وقت نمی‌توان گفت کارهای هنری و با لطف مخصوص بانوان و کارهای سخت یا خشن مخصوص آقایان است. کاراته هم همین‌طور است. کاراته‌ها و باطن هنرجو را جدی و با استقامت می‌کند ولی به همان اندازه روحیه هنرجو را هم منعطف می‌کند. شکست و پیروزی در مسابقه درس‌های زیادی به هنرجو می‌دهد. هنرجویان این رشته نکات اخلاقی زیادی را در باشگاه و در زمان تمرین مبارزه روزی می‌آموزند. اخلاق در این رشته اهمیت ویژه‌ای دارد. هنرجو می‌آموزد که کوچک‌تر و بزرگ‌تر یا کسی که قهرمان‌تر یا ضعیف‌تر از خودش است احترام بگذارد. جسم و روح در این رشته با هم رشد می‌کنند و هنرجویی که این رشته را دنبال می‌کند، به مراحل بالای اخلاقی می‌رسد. با تمرین و تکرار تکنیک و اخلاق با هم رشد می‌کنند.»

نفسم به ورزش بند است

عشق و علاقه‌ی یاد فهیمه به این رشته باعث می‌شود همه خواسته‌ها و شرایط خانواده را در آن زمان بپذیرد. پدر و مادر از اومی خواهند برای اینکه این رشته را دنبال کند درس‌هایش موفق باشد. او هم شرایط آن‌ها را می‌پذیرد و بهتر درس می‌خواند. سال ۸۶ از جوامع کاندو بعد از اینکه فرزند او لوش پنج ساله می‌شود درس را ادامه می‌دهد و کارشناسی خود را در رشته تربیت بدنی می‌گیرد. «تشنه آموزش و یادگیری بودم و هستم. با وجود داشتن خانواده و مسئولیت‌های زندگی، سالن ورزشی هم دارم. مربی و داور کشوری هستم، ولی به ادامه تحصیل هم فکر می‌کنم. حتماً درسم را ادامه می‌دهم.» او ورزش رزمی کاراته را با هیچ چیز در دنیا عوض نمی‌کند. حتی در زمان ازدواج این نکته را به همسرش هم گفته است. اومی‌گوید: «نفسم به ورزش بند است و تا زمانی که زنده هستم آن را ادامه می‌دهم. همسر من اومی‌دان‌ها همان ابتدا همراه

هنر مبارزه با دست خالی

فهیمه مربی موفق کاراته در باره این ورزش می‌گوید: «کاراته ورزش سرعتی، قدرتی و استقامتی است. کاراته هنر مبارزه کردن با دست خالی است. مسابقات کاراته در دو بخش کمیته (مبارزه) و کاتا (اجرای فرم) برگزار می‌شود. کاراته یک هنر رزمی مبتنی بر ضربه زدن است که از ضربات مشت، لگد، زانو، آرنج و تکنیک‌های دست بازمانده دست چاقویی تشکیل می‌شود. در برخی سبک‌ها از فنون گلاووزی مثل قفل مفصل، مهار، پرتابی و ضربه به نقاط حساس نیز استفاده می‌شود. در این رشته ضربات با حداکثر قدرت و سرعت به سمت حریف پرتاب می‌شود. این ورزش شامل سه بخش است کیهون (تکنیک‌های پایه) کاتا (اجرای فرم بر اساس حریف فرضی) و کمیته (مبارزه). به هنرجویان این رشته کاراته‌کا می‌گویند.»